

2023年04月



献立表



保育園リコラ

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	446.9 15.3 16.7 1.5	焼きそばめん、○米、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、鶏ひき肉、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
02 日	御飯、魚と白菜の重ね蒸し、ブロッコリーのこま和え、みそ汁	456.1 20.9 15.2 2.2	米、○じゃがいも、○油、片栗粉、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、はくさい、だいこん、○かぼちゃ、コーン缶、いんげん、カットわかめ、しょうが	牛乳、野菜チップ
03 月	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、さつまいもサラダ、ほうれん草の味噌汁	493.7 17.6 14.3 1.3	◎さつまいも(皮付)、米、さつまいも、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、淡色みそ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり	牛乳、焼き芋
04 火	御飯、タラの照り焼き、白菜のごま和え、トマトと卵のスープ	428.6 20 10 1.5	◎じゃがいも、米、○片栗粉、すりごま、○油、○砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、たら、卵、かにかまぼこ	はくさい、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳、芋もち
05 水	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	507.3 15.2 15.4 1.3	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、○きな粉	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、きな粉トースト
06 木	カレーうどん、ひじきの煮物、みかん	383.7 14.2 8.8 1.7	ゆでうどん、○米、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、○しらす干し、かまぼこ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき	じゃこおにぎり
07 金	親子丼、ツナと胡瓜の和え物、えのきのすまし汁	480.8 21.9 13 1.9	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、○油	◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、○バナナ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
08 土	チキンライス、豆腐と青菜のどろみ汁、パインアップル	441.1 17.5 10.4 0.9	米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○きな粉、かつお節	パイン缶、こまつな、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
09 日	御飯、スパニッシュオムレツ、きゅうりとコーンのサラダ、きのこのスープ	557.4 21.4 22.3 1.6	◎さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、○油、油、○黒ごま	◎牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、しめじ、さやえんどう	牛乳、大学芋
10 月	御飯、自身魚のマヨネーズ焼、アスパラとじゃこのあえ物、かき玉汁	537.8 22.6 20.5 1.8	米、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、たら、卵、○バター、しらす干し、かつお節	たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれん草、○ほうれん草、にんじん、こんぶ(だし用)、あおのり	牛乳、ほうれん草ケーキ
11 火	みそラーメン、白菜の昆布和え、りんごのコンポート	381.6 13.2 8.2 1.6	ゆで中華めん、○米、砂糖、油	◎牛乳、豚ひき肉、○ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	りんご、はくさい、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、万能ねぎ、○ひじき、塩こんぶ、レモン果汁、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
12 水	御飯、マーボー豆腐、かぼちゃの甘煮、コーンスープ	444.8 16 12.6 1.6	米、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	◎もも果汁30%飲料、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、○粉かんでん、カットわかめ、しょうが	牛乳、ももゼリー
13 木	三色丼、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁	455.6 20.1 14.8 1.6	米、○砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、◎みかん缶、○パイン缶、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
14 金	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草の白あえ、そうめん汁	504.3 21.5 14.8 1.4	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、干しそうめん、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、かたい、木綿豆腐、○木綿豆腐、かつお節	ほうれん草、にんじん、えのきたけ、○にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、人参ドーナツ
15 土	油揚げとにんじんの混ぜご飯、肉じゃが、大根の味噌汁	499.7 16.2 17.1 1.7	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、クッキー
16 日	御飯、ポトフ、キャベツのツナあえ、桃	545.4 17.6 19.6 1.7	米、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、ごま、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、○コーン缶、たまねぎ	牛乳、コーンチーズトースト
17 月	御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーのサラダ、玉ねぎの味噌汁	469.1 17.4 13.5 1.5	◎さつまいも、米、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、かにかまぼこ、漬り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いんげん、干ししいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
18 火	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、豆腐の味噌汁	555 22 18.9 1.5	米、○ホットケーキ粉、パン粉、○砂糖、○油、すりごま	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
19 水	御飯、炒り豆腐、大根のあえ物、さつまいもの味噌汁	520.9 21 15.6 1.6	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
20 木	御飯、魚の野菜あんかけ、じゃが芋の味噌汁	469 21 12.2 1.7	米、○食パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、○いちごジャム、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
21 金	そばろ甘みそ丼、キャベツのスープ、桃	612.4 16.4 22.4 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、○バター、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、こまつな、○にんじん、にんじん、キャベツ、コーン缶	牛乳、キャラットケーキ
22 土	ツナひじきチャーハン、人参のすまし汁、パインアップル	443.7 15.5 11.3 1.3	米、○白玉粉、○砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、卵、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節	パイン缶、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
23 日	木の葉丼、キャベツのゆかりあえ、みそ汁	457.9 16.7 9.6 1.9	米、○米、砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、卵、○ツナ油漬缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、いんげん、こんぶ(だし用)、干ししいたけ、○焼きのり、カットわかめ	ツナおにぎり
24 月	きつねうどん、卵の花、りんごのコンポート	413.1 17.2 8.8 1.9	ゆでうどん、○米、砂糖、油	◎牛乳、○さけ、油揚げ、鶏ひき肉、りんご、かまぼこ、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、ひじき	鮭おにぎり
25 火	カレーライス、キャベツのサラダ、みかん	580.7 18.9 23 2.1	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、コーン缶	牛乳、ピザトースト
26 水	御飯、新じゃがそぼろ煮、ほうれん草のナムル、豆乳スープ	525.1 16.9 19 1.1	じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豆腐、豚ひき肉、○卵、ウインナーソーセージ、○無塩バター	ほうれん草、○かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、かぼちゃケーキ
27 木	御飯、鶏つくねのあんかけ、小松菜とツナのごま和え、わかめの味噌汁	439.6 18.2 14.4 1.5	米、片栗粉、ごま、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、こまつな、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
28 金	御飯、さばのみそ煮、もやしのごま酢あえ、豆腐のすまし汁	503.7 22.8 15.9 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、さば、絹ごし豆腐、○絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐のパンケーキ
29 土	スパゲティナポリタン、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	390.8 10.7 7.9 1.7	○米、スパゲティ、砂糖、○砂糖、○ごま、油	ウインナーソーセージ、○油揚げ、かつお節、粉チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、○にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ	いなりおにぎり
30 日	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、トマトと卵のスープ	485.2 22.6 17.4 1.2	米、○小麦粉、マヨネーズ、○油、○砂糖、マーガリン、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、さけ、卵、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、トマト、しめじ、ねぎ、○いちごジャム	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。