

2023年4月



## 献立表 (夕食)



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		
			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	ツナひじきチャーハン、豚汁、みかん	272 9.4 8.4 0.9	米、さといも、ごま油、油	卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん缶、にんじん、だいこん、いんげん、ねぎ、ひじき
02 日	御飯、鶏つくねのあんかけ、大豆サラダ、そうめん汁	275.7 12 7.4 1.2	米、干しそめん、片栗粉、油、砂糖、ごま	鶏ひき肉、ゆで大豆、かにかまぼこ、かつお節	にんじん、レタス、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)
03 月	けんちんうどん、小松菜ツナ和え、パインアップル	136.7 7 1.1 1.2	ゆでうどん、さといも	鶏もも肉、ツナ水煮缶、かまぼこ、かつお節	パイン缶、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)
04 火	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、ブロッコリーのごま和え、白菜スープ	265.8 10.1 7.4 0.9	米、ほろさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん、カットわかめ
05 水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、だいこんと昆布の酢の物、たまごスープ	243.8 12.8 6.1 1.1	米、マヨネーズ、砂糖	たら、卵、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、カットわかめ、刻みこんぶ、あおりのり
06 木	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、もやしスープ、パインアップル	267.9 8.8 7.3 0.4	米、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、緑豆もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ
07 金	油揚げとにんじんの混ぜご飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのじゃこ和え、わかめのすまし汁	283.3 15.1 8.9 1.3	米、砂糖、ごま	さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、しらす干し	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、しょうが
08 土	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃの甘煮、りんごのコンポート	239.8 8.9 4 1.4	生中華めん、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩)、かまぼこ	かぼちゃ、りんご、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、レモン果汁
09 日	御飯、鶏とさつま芋のスープ煮、マカロニサラダ、桃	295.4 7.3 6.6 0.5	米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ	鶏ひき肉、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、はくさい、にんじん、きゅうり
10 月	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、ひじきのサラダ、青菜のすまし汁	282.8 16 8.3 0.9	米、マヨネーズ、油、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、ゆで大豆、白みそ、バター、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、たまねぎ、しめじ、ひじき、こんぶ(だし用)
11 火	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、桃	306 7.7 9.2 1.1	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶
12 水	きのこ御飯、魚の野菜あんかけ、わかめの味噌汁	273.3 13.9 6.9 1.6	米、片栗粉、砂糖、油	さわか、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
13 木	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、さつまいもの味噌汁	295.9 11.9 9.3 1.1	米、さつまいも、パン粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、カットわかめ
14 金	ふわふわ丼、小松菜とコーンのごま和え、大根の味噌汁	247.5 11.2 5.8 1.1	米、焼ふ、ごま、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
15 土	焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	215.4 8.8 10.4 1	焼きそばめん、油、片栗粉、砂糖	豚肉(ばら)、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)
16 日	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	224.3 13.3 3.1 1	米、すりごま、砂糖	たら、卵、かにかまぼこ	はくさい、たまねぎ、トマト、にんじん、コーン缶
17 月	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、みかん	290.3 8.2 7.4 1.3	米、じゃがいも、油、砂糖	牛肉(もも)、かにかまぼこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶
18 火	みそ煮込みうどん、卵の花、みかん	190.3 11.6 5.2 1.4	ゆでうどん、油	鶏むね肉、ツナ油漬缶、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、はくさい、ねぎ、こんぶ(だし用)
19 水	カレーピラフ、マカロニサラダ、春雨スープ	236.1 5.9 6.7 0.9	米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、ほろさめ、ごま	豚ひき肉、かにかまぼこ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ
20 木	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、りんごのコンポート	267.4 4.8 7.2 0.6	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、レモン果汁
21 金	御飯、肉じゃが、ブロッコリーと人参のおかか和え、もやしのみそ汁	257.9 10 6.2 1.2	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ブロッコリー、にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、カットわかめ
22 土	チキンライス、豆腐と青菜のとろみ汁、みかん	233 9.1 3.7 0.6	米、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、かつお節	みかん缶、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)
23 日	ツナとトマトのスパゲティ、ブロッコリーとちくわのサラダ、パインアップル	187 7 3.9 0.7	マカロニ・スパゲティ、ごま、油、砂糖	ちくわ、ツナ油漬缶	パイン缶、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな
24 月	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、豆腐の味噌汁	288.8 13.8 10.1 1	米、パン粉、すりごま	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、にんじん、カットわかめ
25 火	御飯、マーボー豆腐、かぼちゃの甘煮、コーンスープ	272 9.9 6.7 1.3	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、しょうが
26 水	親子丼、ツナと胡瓜の和え物、えのきのすまし汁	253.8 14.2 5.4 1.3	米、砂糖、ごま	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、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
27 木	御飯、さわらのみそ照り焼き、アスパラとじゃこのあえ物、かき玉汁	256.5 14.8 6.5 1.1	米、砂糖、片栗粉、ごま油	さわか、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	グリーンアスパラガス、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが
28 金	カレーうどん、ひじきの煮物、パインアップル	185.9 7.6 5.4 1.2	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき
29 土	御飯、南瓜と豚のごま味噌炒め、もやしナムル、コーンスープ	231.8 6.7 4.4 1.1	米、油、砂糖、すりごま、ごま、ごま油	豚ひき肉、淡色みそ	かぼちゃ、たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、コーン缶、きゅうり、にんじん
30 日	御飯、ボークビーンズ、にんじんのシンプルサラダ、りんごのコンポート	296.8 9.1 7.4 0.5	米、じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉、ゆで大豆	りんご、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、レモン果汁

※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。