

2023年5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月	キッズビビンバ、キャベツの塩昆布和え、豆腐のすまし汁	439.4 16.6 13.5 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、ごま、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
02火	わかめうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	446.9 16.8 15.7 1.9	ゆでうどん、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、○卵、○無塩バター、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、○かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
03水	じゃごまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、トマトと卵のスープ	508.8 23 15.8 1.3	米、○米、マヨネーズ、マーガリン、○砂糖、ごま油、○油	○牛乳、○牛乳、さけ、卵、しらす干し、○米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、トマト、しめじ、ねぎ	牛乳、五平もち
04木	ハヤシライス、マカロニサラダ、りんごのコンポート	573.4 16.4 18.3 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニスバゲティ、マヨネーズ、砂糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、にんじん、○バナナ、きゅうり、しめじ、レモン果汁	牛乳、バナナホットケーキ
05金	ケチャップライス、鯉のぼりハンバーグ、かぼちゃサラダ、キャベツスープ	512 18.7 18	米、パン粉、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、コーン缶、ブロッコリー、きゅうり、いんげん、○粉かんでん、焼きのり	牛乳、りんごゼリー
06土	ツナ玉チャーハン、ひじきのサラダ、小松菜のすまし汁	529.3 21.4 21.8 2.1	米、○食パン、マヨネーズ、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、ツナ油漬缶、ゆで大豆、かつお節	にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、○たまねぎ、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
07日	けんちんうどん、卵の花、パイナップル	350.7 14.1 9.8 1.8	ゆでうどん、さといも、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	パイナップル、にんじん、○みかん缶、○パイナップル、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
08月	御飯、クリームシチュー、ツナと胡瓜のサラダ、桃	516.5 17.1 11.9 1.3	米、○米、じゃがいも、小麦粉、油、○砂糖	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○ツナ油漬缶、○油揚げ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○にんじん、いんげん、○ひじき	ひじきおにぎり
09火	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、ブロッコリーのおかか和え、ほうれん草の味噌汁	467.9 21.8 13.7 1.4	米、○小麦粉、○油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、いわし(煮干し)、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ	牛乳、クッキー
10水	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、春雨スープ	466.3 17.4 13.3 1.8	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、はるさめ、砂糖、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	ほうれんそう、にんじん、○いちご、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、いちご蒸しパン
11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	534.7 13.9 17.1 1.2	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、油、○油	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、豆腐のバンケーキ
12金	三色丼、きゅうりの酢の物、じゃがいものすまし汁	516 19.9 17.9 1.3	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、○油、砂糖、油、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、大学芋
13土	ちゃんぽんラーメン、ブロッコリーのサラダ、桃	425.7 15.2 8.8 1.4	生中華めん、○米、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、○ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、○味付けのり	ツナおにぎり
14日	中華丼、きゅうりのナムル、わかめスープ	462.7 13.9 13.3 1.3	○さつまいも、米、○砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、○無塩バター	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、しいたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、スイートポテト
15月	御飯、鶏つくねのあんかけ、小松菜のおかかあえ、わかめのすまし汁	574.3 20 20.3 1.8	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○バター、かつお節	こまつな、○にんじん、にんじん、たまねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、キャロットケーキ
16火	カレーライス、ツナサラダ、みかん	457.4 14.1 14.2 1.3	米、じゃがいも、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	○もも果汁30%飲料、みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
17水	そぼろ甘みそ丼、キャベツのじゃご和え、もやしスープ	489.7 17.3 16 1.5	米、○強力粉、○砂糖、○油、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、○絹ごし豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
18木	御飯、カレーの煮つけ、小松菜ツナ和え、豆腐の味噌汁	435 22.1 9.1 1.6	米、○食パン、砂糖	○牛乳、○牛乳、かすい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム	牛乳、ジャムトースト
19金	あんかけ焼きそば、大豆サラダ、パイナップル	440.7 15.8 12.4 1.6	ゆで中華めん、○米、○砂糖、砂糖、油、○ごま、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、○油揚げ、かまぼこ	パイナップル、レタス、にんじん、キャベツ、○にんじん、しいたけ	いなりおにぎり
20土	わかめごはん、豚肉とキャベツの味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	469.1 18.6 15.2 1.2	米、○マカロニ、○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)、○きな粉、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
21日	カレーピラフ、レタススープ、りんごのコンポート	401.3 10.2 7.6 0.9	○さつまいも(皮付)、米、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉	りんご、たまねぎ、レタス、にんじん、ピーマン、レモン果汁	牛乳、焼き芋
22月	御飯、炒り豆腐、ブロッコリーのごまあえ、えのきのすまし汁	458.6 22.8 12.5 1.3	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、さけ、○絹ごし豆腐、卵、○きな粉、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、ひじき	牛乳、白玉きな粉
23火	ミートスパゲティ、ツナと胡瓜のサラダ、ウインナースープ	512.5 23.7 18 1.8	○米、マカロニスバゲティ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○さけ、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	鮭おにぎり
24水	御飯、魚の野菜あんかけ、もやしナムル、わかめスープ	464.6 21 16.8 2.3	米、○じゃがいも、○油、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、さくら、卵、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、緑豆もやし、○かぼちゃ、にんじん、きゅうり、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、野菜チップ
25木	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツとコーンのサラダ、玉ねぎスープ	483.9 16.3 15.1 1.5	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
26金	御飯、ボーケビーンズ、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	486.2 17.4 15.6 0.8	米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ゆで大豆	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、いんげん、○みかん缶、○パイナップル	牛乳、フルーツヨーグルト
27土	親子丼、えのきの酢の物、たまねぎの味噌汁	456.9 22 12.1 2.1	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、かまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	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	牛乳、ココアホットケーキ
28日	ふわふわ丼、小松菜とコーンのごま和え、大根の味噌汁	511.8 19.1 14.6 1.6	米、○ホットケーキ粉、焼ふ、○砂糖、○油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、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、○オレンジ濃縮果汁、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
29月	焼うどん、甘酢あえ、コーンスープ、桃	436.4 13.3 14.9 1.9	ゆでうどん、○米、油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、しらす干し、かつお節	もも缶(黄桃)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、カットわかめ	ウインナーおにぎり
30火	御飯、肉じゃが、小松菜ごま和え、かき玉汁	468.5 16.4 13.3 1.6	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま、片栗粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、かにかまぼこ、かつお節	○バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
31水	御飯、白身魚の照り焼き、大豆とひじきの煮物、じゃがいもの味噌汁	476.2 23.5 11.4 1.9	米、○食パン、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、たら、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト

※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。