

2023年5月



献立表 (夕食)



保育園リコー

| 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月 | 御飯、魚の野菜あんかけ、じゃが芋の味噌汁 | 242.9 12.4 5.1 1.1 | 米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油 | さつら、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、万能ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用) |
| 02火 | 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 | 255.1 10.8 7.6 1.1 | 米、マヨネーズ、砂糖 | 卵、かにかまぼこ、凍り豆腐、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、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用) |
| 03水 | 御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜とツナのごま和え、かぼちゃの豆乳汁 | 279.3 12.4 7.6 0.9 | 米、マヨネーズ、油、すりごま、片栗粉 | たら、豆乳、ツナ油漬缶 | かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、あおのり |
| 04木 | 御飯、鶏とさつま芋のスープ煮、コーンサラダ、パイナップル | 277.3 6.6 6.6 0.5 | 米、さつまいも、マヨネーズ | 鶏ひき肉、かにかまぼこ | パイナップル、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍) |
| 05金 | 御飯、タラの生姜煮、白菜の塩ごま和え、かぼちゃの味噌汁 | 214.3 12 1.4 1.5 | 米、ごま、砂糖 | たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ |
| 06土 | カレーライス、キャベツのサラダ、みかん | 307.8 7.3 10.8 1 | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油 | 豚肉(肩ロース) | みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶 |
| 07日 | 御飯、八宝菜、ブロッコリーのおかか和え、豆腐の味噌汁 | 236.6 10.8 5.6 1.1 | 米、ごま油、片栗粉、砂糖 | 豚肉(もも)、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、はくさい、だいこん、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ、ねぎ、しょうが |
| 08月 | 御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草の白あえ、そうめん汁 | 236.6 14.2 3.2 1.1 | 米、干しとうめん、ごま、砂糖 | かれい、木綿豆腐、かつお節 | ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用) |
| 09火 | みそラーメン、白菜の昆布和え、パイナップル | 152.8 6.5 4.2 1 | ゆで中華めん、油 | 豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | パイナップル、はくさい、もやし、にんじん、ごまつな、万能ねぎ、塩こんぶ |
| 10水 | 豚の中華炒め丼、キャベツのスープ、みかん | 273 7.7 7.3 0.8 | 米、はるさめ、砂糖、油、ごま油 | 豚ひき肉、ウインナーソーセージ | みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、いんげん(ゆで) |
| 11木 | 油揚げとにんじんの混ぜご飯、肉じゃが、大根の味噌汁 | 267.4 9.3 7.1 1.4 | 米、じゃがいも、砂糖、油、ごま | 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 |
| 12金 | 御飯、さつらのみそ照り焼き、白菜とツナのごま和え、かぼちゃの豆乳汁 | 285.3 13.4 7.8 0.8 | 米、油、すりごま、片栗粉、砂糖 | さつら、豆乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) | かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうが |
| 13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 | 203.2 4.6 4.2 1.2 | スパゲティ、砂糖、油 | ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ | りんご、たまねぎ、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 |
| 14日 | お好み焼き、ブロッコリーと人参のおかか和え、じゃがいもの味噌汁 | 118.3 7.3 3.1 0.9 | じゃがいも、小麦粉、油 | 豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し) | キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり |
| 15月 | 御飯、豚の生姜焼き、キャベツの塩昆布和え、さといもの味噌汁 | 263.7 7.8 8.7 1.4 | 米、さといも(冷凍)、油、砂糖 | 豚肉(ばら)、淡色みそ、いわし(煮干し) | たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん(ゆで)、塩こんぶ、カットわかめ |
| 16火 | 御飯、さけのパン粉焼き、かぼちゃの甘煮、コーンスープ | 262.1 13 6 0.9 | 米、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖 | さけ、粉チーズ、かつお節 | かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ |
| 17水 | きつねうどん、卵の花、りんごのコンポート | 184.4 7.5 3.7 1.7 | ゆでうどん、砂糖、油 | ツナ水煮缶、おから、油揚げ、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 |
| 18木 | キッズピビンバ、きゅうりの酢の物、じゃがいものすまし汁 | 257.7 10.1 7.6 0.9 | 米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、ごま油 | 豚ひき肉、油揚げ、かつお節 | たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが |
| 19金 | ツナひじきチャーハン、豆乳スープ、桃 | 268.9 8.7 7.6 0.8 | 米、ごま油 | 豆乳、卵、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ | もも缶(黄桃)、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、ひじき |
| 20土 | 御飯、鶏つくねのあんかけ、小松菜の和え物、わかめのすまし汁 | 265 12.4 8.2 1 | 米、片栗粉、ごま、油、砂糖 | 鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、かつお節 | ごまつな、にんじん、たまねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ |
| 21日 | 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 |
| 22月 | 御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、春雨スープ | 251.3 9.9 6.6 1.3 | 米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油 | 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、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが |
| 23火 | 御飯、新じゃがそぼろ煮、キャベツの塩昆布和え、もやしの味噌汁 | 221.9 6.6 3.9 0.8 | じゃがいも、米、油、砂糖、片栗粉 | 豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、いんげん、塩こんぶ |
| 24水 | チキンライス、かぼちゃサラダ、卵スープ | 235.2 8.2 5.9 0.6 | 米、マヨネーズ、油 | 卵、鶏もも肉 | たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、きゅうり、にんじん、えのきたけ、いんげん |
| 25木 | 混ぜ寿司、もやしのごま和え、豆腐のすまし汁 | 217.9 7.8 5.5 1.3 | 米、ごま、砂糖 | 絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、凍り豆腐、かつお節 | たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、こんぶ(だし用)、カットわかめ、干しいたけ、焼きのり |
| 26金 | わかめごはん、豚肉とキャベツの味噌炒め、ほうれん草の味噌汁 | 253.3 9.5 8 0.9 | 米、砂糖、ごま | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ |
| 27土 | 御飯、さばのみそ煮、もやしのツナあえ、豆腐のすまし汁 | 260.9 14.4 8.1 1.2 | 米、砂糖 | さば、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、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 |
| 28日 | キッズピビンバ、ジャーマンポテト、キャベツのスープ | 277.4 9.4 10.3 1.1 | 米、じゃがいも、ごま、砂糖、ごま油 | 豚ひき肉、ウインナーソーセージ | キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、しょうが、パセリ |
| 29月 | 三色丼、キャベツのおかか和え、さつま芋の味噌汁 | 270 12.1 7.4 1.1 | 米、さつまいも、砂糖、油 | 卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節 | キャベツ、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ |
| 30火 | 御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、春雨サラダ、かぼちゃの味噌汁 | 267.9 14.2 5.4 1.2 | 米、油、はるさめ、砂糖、ごま | さけ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、いわし(煮干し) | キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、えのきたけ |
| 31水 | 焼きそば、ほうれん草のおかか和え、コーンスープ、桃 | 227.5 7.3 9 1 | 焼きそばめん、油 | 豚肉(ばら)、かつお節 | もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、カットわかめ |

※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。