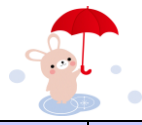


2023年6月



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 木	御飯、魚の野菜あんかけ、もやしナムル、わかめスープ	267.8 14.4 7.4 1.5	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	さわら、卵、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)
02 金	御飯、鶏つくねのあんかけ、キャベツのじゃこ和え、白菜の味噌汁	238.8 10.3 6 1.1	米、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ひじき、カットわかめ
03 土	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、ほうれん草のしらすあえ、もやしスープ	251.5 10.1 6.2 1.1	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、しらす干し、かつお節	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
04 日	御飯、さわらのみそ照り焼き、白菜のごま和え、大根のすまし汁	241.7 13.5 6.2 0.9	米、ごま、砂糖	さわら、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、しょうが
05 月	親子丼、えのきの酢の物、豆腐の味噌汁	253.4 14.4 4.4 1.5	米、砂糖	卵、絹ごし豆腐、鶏むね肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)
06 火	御飯、タラの生姜煮、小松菜ツナ和え、たまねぎの味噌汁	201.3 12.6 1.4 1.3	米、砂糖	たら、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、えのきたけ、しょうが、カットわかめ
07 水	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	243.4 14.3 5.4 1	米、砂糖、油、すりごま	木綿豆腐、さけ、卵、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
08 木	御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまマヨネーズあえ、みかん	287 9.6 8.2 0.5	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	豚ひき肉、ゆで大豆	みかん缶、にんじん、たまねぎ、いんげん、ホールトマト缶詰
09 金	ツナ玉チャーハン、ひじきのサラダ、さつまいもの味噌汁	270.6 8.6 9.1 1	米、さつまいも、マヨネーズ、ごま油、油	卵、ツナ油漬缶、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、万能ねぎ、ひじき
10 土	御飯、肉じゃが、小松菜ごま和え、かき玉汁	253.5 9.5 5.9 1.2	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、片栗粉	豚肉(肩ロース)、卵、かにかまぼこ、かつお節	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
11 日	ツナとトマトのスパゲティー、ブロッコリーとちくわのサラダ、りんごのコンポート	197.5 6.9 4 0.7	マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま、油	ちくわ、ツナ油漬缶	りんご、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、レモン果汁
12 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、干しそうめん、ごま、砂糖	かれい、木綿豆腐、かつお節	ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)
13 火	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	268.9 9.5 9.1 1.1	米、じゃがいも、油、砂糖	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	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
14 水	鮭レタスチャーハン、ツナサラダ、桃	238.1 11.3 4.1 0.4	米、油	さけ、卵、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん、万能ねぎ
15 木	御飯、厚揚げの野菜あんかけ、じゃがいもの味噌汁	279.6 12.6 8.5 0.8	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	生揚げ、鶏ひき肉、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、えのきたけ、こんぶ(だし用)
16 金	三色丼、キャベツの塩昆布和え、わかめのすまし汁	265.1 13.6 8 1.3	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節	ほうれん草、キャベツ、にんじん、塩こんぶ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
17 土	御飯、鶏とさつまいものスープ煮、マカロニサラダ、桃	285.2 9.1 11.1 1	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
18 日	御飯、豚の生姜焼き、ツナと胡瓜のサラダ、さといもの味噌汁	285.2 9.1 11.1 1	米、さといも(冷凍)、油、砂糖	豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん(ゆで)、カットわかめ
19 月	かみかみごはん、厚揚げのそぼろ煮、小松菜のすまし汁	209.5 6.1 2.9 1.5	米、砂糖、片栗粉、油、ごま	生揚げ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	にんじん、こまつな、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ
20 火	きつねうどん、さつまいもの煮物、りんごのコンポート	279.2 12.5 9.5 1.2	ゆでうどん、さつまいも、砂糖	油揚げ、かまぼこ、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果汁
21 水	御飯、白身魚の照り焼き、ブロッコリーとひじきのソテー、大根の味噌汁	208.5 11.8 1.6 1.1	米、砂糖、油	たら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、ひじき
22 木	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、みかん	298.1 7.1 11 0.9	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん
23 金	カレーライス、きゅうりナムル、小松菜スープ	281.6 8.5 9.2 1.4	米、じゃがいも、油、ごま、ごま油、砂糖	豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、こんぶ(だし用)
24 土	スパゲティナポリタン、白菜スープ、パイナップル	194.3 6.4 5.7 1.2	スパゲティ、油、砂糖	ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	パイナップル、はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ
25 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、油、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、ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、しょうが、パセリ
26 月	ちゃんぽんラーメン、ブロッコリーのサラダ、りんごのコンポート	226.8 7.9 5.3 1.2	生中華めん、砂糖、マヨネーズ、ごま油	豚肉(肩)	りんご、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、レモン果汁
27 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
28 水	御飯、高野豆腐の卵とじ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	265.2 11.8 7 1.2	米、砂糖、油	卵、ゆで大豆、凍り豆腐、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、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
29 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、わかめスープ	226.8 11.5 4.9 1.1	米、マヨネーズ、ごま	たら、かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、あおりのり
30 金	ハヤシライス、大豆サラダ、パイナップル	308.1 9.7 8.3 1.1	米、じゃがいも、油、砂糖	牛肉(もも)、ゆで大豆	たまねぎ、パイナップル、にんじん、レタス、しめじ

※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。