

2023年07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	ツナひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、玉ねぎのすまし汁	453.9 15.4 12.8 1.3	米、○白玉粉、マヨネーズ、○砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、○木綿豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、きゅうり、コーン缶、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
02 日	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、みそ汁(だいこん・あげ)	536.7 24.5 20.6 1.8	米、○食パン、○マヨネーズ、マヨネーズ、マーガリン、ごま油	○牛乳、○牛乳、さけ、○とろけるチーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	だいこん、たまねぎ、○コーン缶、キャベツ、しめじ、ねぎ	牛乳、コーンチーズトースト
03 月	御飯、タラの生姜煮、ほうれん草とえのきのお浸し、キャベツの味噌汁	427.2 18.7 10.9 1.7	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれん草、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳、クッキー
04 火	冷やし中華、さつまいもサラダ、みかん	405.3 16.9 5.2 1.6	生中華めん、○米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	○さけ、卵、ツナ水煮缶、○牛乳、ハム	みかん缶、きゅうり	鮭おにぎり
05 水	御飯、ボークビーンズ、ブロッコリーのサラダ、りんごのコンポート	592.1 16.1 22.3 1.3	米、じゃがいも、砂糖、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、ゆで大豆、ウイナーソーセージ、○バター	りんご、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、○こまつな、コーン缶、レモン果汁	牛乳、小松菜ケーキ
06 木	御飯、マーボー豆腐、もやしナムル、中華スープ	456.7 17.4 15.4 1.7	米、○小麦粉、片栗粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、緑豆もやし、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、○バナナ、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナ蒸しパン
07 金	七夕まぜご飯、ジャーマンポテト、七夕そうめん	474.4 19.7 13.3 2.1	米、じゃがいも、干しとうめん、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、○豆乳、さけ、卵、ウイナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	○ぶどう濃縮果汁、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、たまねぎ、オクラ、コーン缶、えだまめ、にんじん、こんぶ(だし用)、○粉かんでん、パセリ	牛乳、七夕二色ゼリー
08 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、じゃがいもの味噌汁	450.1 18 11.5 1.5	米、○食パン、じゃがいも、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
09 日	御飯、魚と白菜の重ね蒸し、ブロッコリーのごま和え、油揚げのみそ汁	490.4 22.5 12.4 2	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さわか、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	ブロッコリー、はくさい、だいこん、コーン缶、いんげん、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐ドーナツ
10 月	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまごし、もやしの味噌汁	440 16 11 1.5	○さつまいも、米、○砂糖、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、いんげん、もやし、たまねぎ、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
11 火	親子丼、きゅうりの昆布あえ、かぼちゃの味噌汁	452.7 20.3 11.1 1.9	○じゃがいも、米、○片栗粉、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、芋もち
12 水	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、さつまいもの味噌汁	526.9 20.4 17 1.4	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、パン粉、○油、すりごま	○牛乳、○牛乳、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、ブロッコリー、にんじん、○バナナ	牛乳、バナナホットケーキ
13 木	五目ビーフン、きゅうりとツナのサラダ、トマトと卵のスープ	413.5 16 11.1 1.9	○米、ビーフン、○砂糖、油、○ごま、砂糖	○牛乳、卵、豚肉(もも)、○油揚げ、ツナ水煮缶、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、○にんじん、万能ねぎ、干しいたけ	いなりおにぎり
14 金	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツのカレー風味炒め、もやしスープ	549 21.4 21.9 1.4	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、○卵、豚ひき肉、牛ひき肉、○無塩バター、牛乳、粉チーズ	にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、○かぼちゃ、キャベツ、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
15 土	御飯、魚の野菜あんかけ、豆腐のお吸い物、りんごのコンポート	484.9 19.5 11.6 1.3	米、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、さわか、絹ごし豆腐、かつお節	りんご、○オレンジ濃縮果汁、○にんじん、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、○レモン果汁、レモン果汁、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、キャラットゼリー
16 日	中華丼、きゅうりのナムル、わかめスープ	434.3 13.4 12.8 1.3	○さつまいも(皮付)、米、ごま油、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	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、焼き芋
17 月	御飯、里芋と厚揚げの煮物、きゅうりとコーンのサラダ、きのこのスープ	478 15.3 13.6 1.6	さいとも、米、○食パン、○ホットケーキ粉、○マーガリン、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、生揚げ、かにかまぼこ	きゅうり、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、いんげん、コーン缶、しめじ	牛乳、メロンパントースト
18 火	そばろ甘みそ丼、ブロッコリーとコーンのソテー、卵スープ	503.4 20 19 1.4	米、○マカロニ、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、卵、ウイナーソーセージ、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	牛乳、マカロニきな粉
19 水	御飯、炒り豆腐、キャベツのごま和え、オクラの味噌汁	579.1 21.1 21.6 1.8	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、○ほうれん草、オクラ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ほうれん草ケーキ
20 木	御飯、カレイの煮つけ、オクラのツナ和え、わかめの味噌汁	380.7 7.9 1.3	米、砂糖	○牛乳、○牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	○もも果汁30%飲料、オクラ、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
21 金	わかめうどん、じゃがいものそばろあんかけ、みかん	406.4 14.6 10.3 1.9	ゆでうどん、じゃがいも、○米、油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、○ウイナーソーセージ、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	ウイナーおにぎり
22 土	カレーピラフ、桃、かぼちゃのスープ	483.8 13 11.8 1.1	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、ピーマン、にんじん	牛乳、オレンジ蒸しパン
23 日	ミートスパゲティ、さつまいもサラダ、キャベツとウイナーのスープ	486.9 17.4 14.5 1.6	○米、マカロニスパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウイナーソーセージ、○しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	じゃこおにぎり
24 月	御飯、豚の生姜焼き、コーンスープ、小松菜とコーンのごま和え	490.9 14.6 15.7 1.5	米、○米、砂糖、油、ごま、○砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)、○米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、コーン缶、えのきたけ、にんじん、いんげん(ゆで)、カットわかめ	牛乳、五平もち
25 火	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、玉ねぎの味噌汁	426.3 20.5 12.6 1.6	米、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、たら、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり	牛乳、フルーツヨーグルト
26 水	夏野菜カレーライス、もやしとツナのごま酢あえ、パインナップル	521.8 14.6 16.5 1.3	○さつまいも、米、○砂糖、○油、油、ごま、砂糖、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	パイン缶、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、なす、にんじん、オクラ、いんげん	牛乳、大学芋
27 木	御飯、肉豆腐、ひじきのサラダ、小松菜の味噌汁	512.6 20.3 16.8 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐のパンケーキ
28 金	キッズピザ、中華サラダ、春雨スープ	537.9 17.8 21 1.5	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、はるさめ、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○木綿豆腐、卵、かにかまぼこ	ほうれん草、にんじん、きゅうり、もやし、○にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳、人参ドーナツ
29 土	冷やしうどん、かぼちゃのそばろあんかけ、みかん	402.6 16.9 7.2 2	ゆでうどん、○米、油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、○ゆで大豆、かつお節、○かつお節	みかん缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、○にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、○ひじき、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
30 日	御飯、ポトフ、キャベツのツナあえ、桃	509.7 16.2 17.1 1.3	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、ごま、砂糖、油、○油	○牛乳、○牛乳、ウイナーソーセージ、ツナ油漬缶、○卵	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	牛乳、ココアホットケーキ
31 月	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかかあえ、そうめんのすまし汁	501.4 23.2 15.7 1.9	米、○食パン、干しとうめん、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	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。