

2023年8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 火	御飯、クリームシチュー、ツナと胡瓜のサラダ、みかん	510.8 17.2 12.6 1.2	米、じゃがいも、○米、小麦粉、油、○砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○米みそ(赤色辛みそ)	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん	牛乳、五平もち
02 水	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	473.5 20.7 13.6 1.8	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、○木綿豆腐、ゆで大豆、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
03 木	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、大根の味噌汁	377.4 19.8 7.9 1.3	米、○砂糖、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)	こまつな、○かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、かぼちゃの水ようかん
04 金	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	617.5 13.9 22.5 1.5	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、○バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、キャラットケーキ
05 土	焼きそば、ほうれん草のナムル、みかん	436.1 13.2 15.2 1	焼きそばめん、○米、ごま、油、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、かつお節	みかん缶、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	ウインナーおにぎり
06 日	御飯、スパニッシュオムレツ、きゅうりとコーンのサラダ、きのこのスープ	582.8 23.9 24 2.2	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、○とろけるチーズ、かにかまぼこ、粉チーズ	たまねぎ、○コーン缶、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、しめじ、いんげん	牛乳、コーンチーズトースト
07 月	御飯、南瓜と豚のごま味噌炒め、もやしナムル、コンソープ	461.2 15.3 11.1 1.6	米、○強力粉、○砂糖、油、砂糖、すりごま、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、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(冷凍)、きゅうり、にんじん、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
08 火	三色丼、きゅうりの昆布あえ、豆腐のすまし汁	518.5 20.8 16.6 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	きゅうり、ほうれんそう、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
09 水	御飯、ポークポテト、厚揚げの和え物、小松菜スープ	479.5 19.6 13.8 1.7	米、じゃがいも、○食パン、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、生揚げ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、○いちごジャム、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
10 木	御飯、白身魚の照り焼き、大豆とひじきの煮物、オクラの味噌汁	463.1 21.2 11.1 1.6	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、油	○牛乳、○牛乳、たら、ゆで大豆、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、にんじん、○バナナ、オクラ、いんげん、ひじき	牛乳、バナナホットケーキ
11 金	ハヤシライス、キャベツのサラダ、みかん	522.6 15.1 14.5 1.6	○きつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、牛乳(もも)、かにかまぼこ、○無塩バター	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶	牛乳、スイートポテト
12 土	チキンライス、ジャーマンポテト、玉ねぎスープ	448.7 17.8 12.9 1.3	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○きな粉、ウインナーソーセージ、かつお節	たまねぎ、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ	牛乳、マカロニきな粉
13 日	豚肉のしょうが焼き、きゅうりの酢の物、みそ汁	321.8 13.9 14.7 1.3	○小麦粉、○油、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、○いちごジャム、カットわかめ、しょうが	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
14 月	御飯、ハンバーグ、オクラのすまし汁、ブロッコリーのごま和え	477.4 21.5 16.7 1.3	米、パン粉、○砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、オクラ、○みかん缶、○パン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
15 火	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁	468 18 13.3 1.8	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、○バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳、バナナケーキ
16 水	カレーうどん、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	398 16.1 9.4 1.2	炒めうどん、○米、片栗粉、マヨネーズ、すりごま	○牛乳、○さけ、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、いんげん、にんじん、ねぎ	鮭おにぎり
17 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ほうれん草とえのきののお浸し、トマトと卵のスープ	513.8 24.9 18 2.2	米、○食パン、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、たら、卵、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、トマト、○たまねぎ、コーン缶、あおのり	牛乳、ピザトースト
18 金	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、パイナップル	509.5 16.5 12.4 0.9	米、さつまいも、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ水煮缶	パン缶、○オレンジ濃縮果汁、ホールトマト缶詰、○にんじん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、○粉かんでん	牛乳、キャラットゼリー
19 土	ひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、春雨スープ	450.3 12 14.9 1.1	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、ごま	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ひじき、カットわかめ	牛乳、クッキー
20 日	けんちんうどん、卵の花、パイナップル	376.1 14.5 7.3 1.9	ゆでうどん、○米、さといも、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、おから、○しらす干し、かまぼこ、かつお節	パン缶、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)	じゃこおにぎり
21 月	冷やし中華、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	457.8 17.6 8.8 1.9	生中華めん、○米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、○ゆで大豆、かにかまぼこ、ツナ水煮缶、○かつお節	みかん缶、かぼちゃ、きゅうり、○にんじん、いんげん、○ひじき、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
22 火	そぼろ甘みそ丼、春雨サラダ、ほうれん草の味噌汁	466.6 15 14.8 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、油、はるさめ、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、淡色みそ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、コーン缶	牛乳、芋もち
23 水	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のしらすあえ、じゃがいものすまし汁	544.6 22 21.4 1.7	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、○バター、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、○ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、ほうれん草ケーキ
24 木	夏野菜キーマカレー、キャベツの和え物、りんごのコンポート	467.1 13.5 13.2 1.3	米、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	○ぶどう果汁70%飲料、りんご、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、にんじん、コーン缶、オクラ、レモン果汁、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
25 金	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、じゃがいもの味噌汁	504.5 23.1 14.1 1.6	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
26 土	焼きそば、フライドポテト、アメリカンドッグミニ、とうもろこし	588.6 18.1 31.4 1.2	焼きそばめん、じゃがいも、○ホットケーキ粉、ホットケーキ粉、油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、豚肉(ばら)、○生クリーム、○卵、卵、牛乳、かつお節	とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○パン缶、○いちごジャム、あおのり	牛乳、クレープ
27 日	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、トマトと卵のスープ	470.5 23.1 18.5 1.4	米、○じゃがいも、マヨネーズ、○油、マーガリン、ごま油	○牛乳、○牛乳、さけ、卵、しらす干し、かつお節	たまねぎ、○かぼちゃ、キャベツ、トマト、しめじ、ねぎ	牛乳、野菜チップ
28 月	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、さつまいもの味噌汁	546.8 24.9 17.3 2	米、○食パン、さつまいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
29 火	御飯、肉じゃが、ブロッコリーと人参のおかか和え、わかめの味噌汁	410.4 14.2 10.7 1.5	米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	○りんご濃縮果汁、にんじん、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、いんげん、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
30 水	冷やしうどん、さつまいもの煮物、桃	376.8 14.4 4.2 1.8	炒めうどん、○米、さつまいも、砂糖	○牛乳、○ツナ水煮缶、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)、○味付けのり	ツナおにぎり
31 木	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、小松菜とコーンのごま和え、そうめんのすまし汁	531.1 18.7 19.3 1.5	米、○小麦粉、○砂糖、干し豆腐、砂糖、ごま、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○かぼちゃ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ

*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。