

2023年8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 火	御飯、鶏つくねのあんかけ、キャベツのカレー風味炒め、コーンスープ	246.1 9.7 6.5 1.1	米、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ひじき、カットわかめ
02 水	五目ビーフン、ブロッコリーのごまあえ、トマトと卵のスープ	187.4 8.9 5.3 1.2	ビーフン、油、砂糖、すりごま	卵、豚肉(もも)、かまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、万能ねぎ、干ししいたけ
03 木	夏野菜カレーライス、パイナップル、白菜の塩ごま和え	278.4 7.8 6.8 1.2	米、油、ごま	豚肉(もも)、かにかまぼこ	パイナップル、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、なす、オクラ
04 金	御飯、さばのみそ煮、もやしとツナのごま酢あえ、そうめんのすまし汁	272 13.6 8.7 1.1	米、干しそうめん、砂糖、ごま	さば、ツナ油漬缶、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
05 土	御飯、炒り豆腐、キャベツのじゃこ和え、オクラの味噌汁	259.6 12.7 7.6 1.1	米、砂糖、油	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、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
06 日	御飯、八宝菜、ブロッコリーのおかか和え、里芋のみそ汁	234.8 10.2 5.1 1.1	米、さといも、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、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、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ピーマン、しいたけ、しょうが
07 月	ちゃんぽんラーメン、小松菜のごまあえ、桃	209.5 8.4 3.8 1.4	生中華めん、ごま、ごま油、砂糖	豚肉(肩)、かまぼこ	もも缶(黄桃)、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶
08 火	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、中華サラダ、玉ねぎの味噌汁	252.5 12.7 6.7 1.2	米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	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、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ、あおのり
09 水	わかめうどん、じゃがいものそばろあんかけ、みかん	177.6 8.2 4 1.4	ゆでうどん、じゃがいも、油、片栗粉	鶏ひき肉、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、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
10 木	カレーピラフ、白菜スープ、桃	189.1 4.6 1.2 0.8	米	豚ひき肉、かつお節	もも缶(黄桃)、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
11 金	御飯、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、えのきスープ	306.1 10.8 11.6 1.1	米、じゃがいも、マカロニスパゲティ、マヨネーズ、油	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ
12 土	親子丼、白菜の昆布和え、かぼちゃの味噌汁	249.1 13.5 4.2 1.4	米、砂糖	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、はくさい、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)
13 日	御飯、鶏とさつまいものスープ煮、キャベツとコーンのサラダ、桃	258.3 6.1 4.2 0.6	米、さつまいも、油、砂糖	鶏ひき肉	もも缶(黄桃)、はくさい、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶
14 月	御飯、豆腐のカレーチャンプル、じゃがいもの味噌汁、りんごのコンポート	284.7 10 7.1 0.9	米、じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン果汁
15 火	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、みかん	270.3 5.6 8.7 0.7	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ	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
16 水	ふわふわ丼、もやしナムル、大根の味噌汁	240.6 10.9 5.5 1.1	米、焼ふ、砂糖、ごま、ごま油	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、緑豆もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
17 木	冷やし中華、キャベツのじゃこ和え、りんごのコンポート	212.6 8.8 3.6 1.3	生中華めん、砂糖、油、ごま油	卵、ハム、ツナ水煮缶、しらす干し	りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁
18 金	カレーうどん、大豆とひじきの煮物、桃	200 8.5 6.5 1	ゆでうどん、片栗粉、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき
19 土	キッズピピンパ、小松菜のおかかあえ、豆腐スープ(わかめ)	231.2 9.8 7.2 0.9	米、ごま、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節	こまつな、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが
20 日	御飯、カレイの煮つけ、さつまいもサラダ、わかめの味噌汁	233.9 13.3 2 1.1	米、さつまいも、砂糖	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)	たまねぎ、きゅうり、カットわかめ
21 月	三色丼、きゅうりの昆布あえ、豆腐のすまし汁	254.2 12.9 7.8 1.1	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ
22 火	御飯、マーボー豆腐、ひじきのサラダ、小松菜の味噌汁	270.2 9.8 9.4 1.4	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、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、ねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ、しょうが
23 水	御飯、南瓜と豚のごま味噌炒め、もやしナムル、コーンスープ	231.8 6.7 4.4 1.1	米、油、砂糖、すりごま、ごま、ごま油	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、コーン缶、きゅうり、にんじん
24 木	スパゲティナポリタン、きのこのスープ、桃	200.9 5.9 6.4 1	スパゲティ、油、砂糖	ウインナーソーセージ、粉チーズ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しめじ、さやえんどう
25 金	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	303.1 13.3 9.6 0.9	米、さつまいも、パン粉、ごま	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん
26 土	御飯、タラの生蒸煮、オクラのツナ和え、えのきのすまし汁	195.6 12.2 0.7 1.3	米、砂糖	たら、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、オクラ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
27 日	御飯、肉豆腐、きゅうりとツナのサラダ、ほうれん草の味噌汁	238.9 11.2 5.9 0.9	米、砂糖	焼き豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが
28 月	御飯、なすとひき肉のみそ炒め、白菜のゆかりあえ、たまねぎのすまし汁	228.1 7.2 6.8 0.8	米、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なす、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
29 火	御飯、ボークビーンス、小松菜ツナ和え、りんごのコンポート	278.4 7.7 6.1 0.6	米、じゃがいも、砂糖、油	ゆで大豆、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、えのきたけ、レモン果汁
30 水	御飯、白身魚の照り焼き、いんげんのごまマヨネーズあえ、オクラの味噌汁	205.2 11.1 2.2 1	米、マヨネーズ、砂糖、すりごま	たら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、いんげん、にんじん、オクラ
31 木	焼きそば、ほうれん草のナムル、みかん	206.6 6.7 8.9 0.5	焼きそばめん、ごま、油、ごま油	豚肉(ばら)、かつお節	みかん缶、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶

※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。