

2023年9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 金 | 御飯、鶏豆腐あんかけ、たまねぎの味噌汁、桃 | 268.1 9.7 5.4 0.9 | 米、砂糖、片栗粉、油 | 木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し) | もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、いんげん(ゆで)、こんぶ(だし用)、カットわかめ |
| 02 土 | 木の葉丼、春雨サラダ、かぼちゃの味噌汁 | 272.3 9.9 6 1.6 | 米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま | 卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節、いわし(煮干し) | たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用) |
| 03 日 | 御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、小松菜とコーンのごま和え、もやしスープ | 253.5 8.4 6.5 0.8 | 米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油 | 豚ひき肉 | にんじん、緑豆もやし、こまつな、たまねぎ、いんげん、コーン缶、カットわかめ |
| 04 月 | 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 | 256.9 13.7 7.5 1 | 米、じゃがいも、砂糖 | さば、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | ほうれん草、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが |
| 05 火 | 御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、さといもの味噌汁 | 265.9 14.6 6.7 0.9 | 米、さといも、砂糖、油 | 木綿豆腐、卵、さけ、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) |
| 06 水 | 鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、オクラのすまし汁 | 282.5 14.8 8.8 1.1 | 米、片栗粉、砂糖、油、ごま油 | 生揚げ、さけ、豚ひき肉、かつお節 | たまねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ |
| 07 木 | 冷やしうどん、さつまいもの煮物、パインアップル | 167.9 7.2 0.7 1.5 | ゆでうどん、さつまいも、砂糖 | ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節 | パイン缶、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用) |
| 08 金 | 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 | 237.5 8.2 4.7 1.2 | 米、じゃがいも、油、砂糖 | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節 | 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 |
| 09 土 | 冷やし中華、大豆とひじきの煮物、みかん | 223.4 10.5 5.2 1.4 | 生中華めん、砂糖、油、ごま油 | 卵、ゆで大豆、かにかまぼこ、ツナ水煮缶、油揚げ、かつお節 | みかん缶、きゅうり、にんじん、いんげん、ひじき |
| 10 日 | 御飯、さわらのみそ照り焼き、小松菜のおかかあえ、たまねぎのすまし汁 | 238.8 13.7 5.3 1.1 | 米、砂糖 | さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが |
| 11 月 | 御飯、ボーケビーンズ、キャベツのじゃこ和え、パインアップル | 280.7 9.7 6.4 0.5 | 米、じゃがいも、砂糖、油 | 豚ひき肉、ゆで大豆、しらす干し | パイン缶、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ |
| 12 火 | ひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、春雨スープ | 218 5.1 4.9 0.7 | 米、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、ごま | 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 |
| 13 水 | 御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ほうれん草とえのきのお浸し、トマトと卵のスープ | 236.5 12.7 5.8 1 | 米、マヨネーズ | たら、卵、かつお節 | たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、トマト、コーン缶、あおのり |
| 14 木 | チキンライス、ブロッコリーとコーンのソテー、玉ねぎスープ | 222.9 9.1 5 0.9 | 米、油 | 絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、かつお節 | たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ |
| 15 金 | 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 | 271.5 10.4 8.1 1.1 | 米、干しそうめん、砂糖、ごま、油 | 豚肉(肩ロース)、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、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ |
| 16 土 | 御飯、カレーの煮つけ、白菜の昆布和え、大根の味噌汁 | 203.9 12.6 1.9 1.1 | 米、砂糖 | かえい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | はくさい、だいこん、にんじん、カットわかめ、塩こんぶ |
| 17 日 | あんかけうどん、かぼちゃサラダ、みかん | 205.8 7.7 8.3 1.2 | ゆでうどん、マヨネーズ、油、片栗粉 | 豚肉(肩ロース)、かまぼこ | みかん缶、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン |
| 18 月 | ふわふわ丼、小松菜とコーンのごま和え、大根の味噌汁 | 247.5 11.2 5.8 1.1 | 米、焼ふ、ごま、砂糖 | 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、こまつな、にんじん、だいこん、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ |
| 19 火 | 御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、パインアップル、さつまいもサラダ | 290.1 6.6 7.8 0.9 | 米、さつまいも、油 | ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶 | パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん |
| 20 水 | 御飯、肉じゃが、小松菜の味噌汁、カニカマサラダ | 275.7 9.3 8.4 1.3 | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖 | 絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、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、こまつな、にんじん、コーン缶、いんげん |
| 21 木 | 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 6.2 4.6 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 |
| 22 金 | カレーピラフ、ジャーマンポテト、レタススープ | 207.8 5.2 4.5 0.5 | 米、じゃがいも、油 | 豚ひき肉、ウインナーソーセージ | レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、パセリ |
| 23 土 | 御飯、肉豆腐、ブロッコリーのごま和え、そうめん汁 | 259 12.1 6.2 1.1 | 米、干しそうめん、砂糖、ごま | 焼き豆腐、豚ひき肉、かつお節 | ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、しょうが |
| 24 日 | 御飯、鶏とさつま芋のスープ煮、マカロニサラダ、りんごのコンポート | 303.1 7.1 6.7 0.5 | 米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖 | 鶏ひき肉、かにかまぼこ | りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、レモン果汁 |
| 25 月 | 親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、えのきの味噌汁 | 238.5 13.3 3.8 1.4 | 米、砂糖 | 卵、鶏むね肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し) | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用) |
| 26 火 | 御飯、白身魚の照り焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、じゃがいもの味噌汁 | 243.5 13.6 3 1.2 | 米、じゃがいも、油、片栗粉 | たら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | かぼちゃ、にんじん、いんげん、カットわかめ |
| 27 水 | 御飯、豆腐のカレーチャンプル、オクラのツナ和え、ほうれん草のすまし汁 | 246.6 11.6 7.2 0.8 | 米、油、砂糖 | 木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、かつお節 | たまねぎ、オクラ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、えのきたけ、こんぶ(だし用) |
| 28 木 | 焼きそば、ツナサラダ、春雨スープ | 216 7.4 10.7 1.3 | 焼きそばめん、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま | 豚肉(ばら)、ツナ水煮缶 | キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、あおのり |
| 29 金 | 御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コーンスープ | 309.2 11.5 11.3 0.7 | 米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ | 豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳 | たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり |
| 30 土 | キーマカレー、キャベツの和え物、りんごのコンポート | 290.8 7.3 7.4 1 | 米、砂糖、油 | 豚ひき肉、ツナ水煮缶 | りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、コーン缶、レモン果汁 |

※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。