

2023年10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
02月	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、豆腐のすまし汁	268.2 15.2 8.8 1.1	米、砂糖、すりごま	さば、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
03火	カレーライス、コールスローサラダ、梨のコンポート	312.1 7.2 10.4 0.9	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、レモン果汁
04水	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	248.2 11.4 6 1.5	米、砂糖	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)	にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
05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	183.9 9 5 1.1	ビーフン、油、砂糖	卵、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、万能ねぎ、干しいたけ
06金	ふわふわ丼、さつまいもの煮物、えのきのすまし汁	265.1 11.1 4.5 1	米、さつまいも、焼ふ、砂糖	卵、鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
07土	キッズピピンバ、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁	239.7 9.3 7 1.1	米、ごま、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
08日	鮭チャーハン、ひじきのサラダ、もやしスープ	253.9 11.8 8.7 0.9	米、マヨネーズ、油	絹ごし豆腐、さけ、卵、ゆで大豆	緑豆もやし、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、ひじき、カットわかめ
09月	御飯、炒り豆腐、キャベツのおかか和え、青菜のすまし汁	247.4 14.5 5.9 1.1	米、油、砂糖	木綿豆腐、卵、さけ、かにかまぼこ、かつお節	にんじん、キャベツ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
10火	肉みそうどん、レタスの昆布サラダ、梨のコンポート	163.5 5.4 4.3 0.7	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なし、レタス、にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、レモン果汁、塩こんぶ
11水	御飯、さけのパン粉焼き、キャベツのごま酢あえ、きのこの味噌汁	258.2 14.3 7 1	米、マヨネーズ、パン粉、油、すりごま、砂糖	さけ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ	キャベツ、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ
12木	カルシウムたっぷり混ぜご飯、かぼちゃのそぼろあんかけ、玉ねぎの味噌汁	242.7 9.7 5.1 0.9	米、ごま、油、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)
13金	スパゲティナポリタン、かぼちゃサラダ、みかん	213.2 5.8 6.8 0.7	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	ウインナーソーセージ、粉チーズ	みかん缶、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン
14土	御飯、タラの生姜煮、ポテトサラダ、わかめスープ	229.9 11.1 3.9 1.1	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	たら、絹ごし豆腐	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが、カットわかめ
15日	ハヤシライス、さつまいもサラダ、白菜スープ	298.8 9.8 7.4 1.6	米、さつまいも、じゃがいも、油	木綿豆腐、牛肉(もも)、ツナ水煮缶	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ、カットわかめ
16月	御飯、肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、大根の味噌汁	231.5 7.2 4.5 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)	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、塩こんぶ、カットわかめ
17火	みそラーメン、はるさめサラダ、桃	183.3 7.1 5.4 1	ゆで中華めん、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、万能ねぎ
18水	御飯、魚の野菜あんかけ、大豆スープ、みかん	272.3 13.9 5.9 0.9	米、片栗粉、砂糖、油	さわら、ゆで大豆、かつお節	みかん缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、いんげん、コーン缶、こんぶ(だし用)
19木	ツナひじきチャーハン、ほうれん草の白和え、春雨スープ	220.4 6.9 5.2 0.9	米、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油	木綿豆腐、ツナ油漬缶	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、しいたけ、ひじき、カットわかめ
20金	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、きのこのすまし汁	278.1 15 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、しめじ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
21土	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしのごまあえ、玉ねぎスープ	229.6 8.4 5.7 0.9	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉(ロース)、かにかまぼこ、淡色みそ	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん
22日	あんかけうどん、大根とツナのあえ物、りんごのコンポート	222.1 7.5 10.1 1.1	ゆでうどん、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	りんご、キャベツ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、レモン果汁
23月	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、ほうれん草の味噌汁	242.6 10.7 5.9 1.2	米、砂糖	焼き豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが
24火	そぼろ甘みそ丼、小松菜とコーンのごまあえ、大根の味噌汁	244.4 8 6.9 1.2	米、油、ごま、片栗粉、砂糖	牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン缶、カットわかめ
25水	御飯、鶏豆腐あんかけ、さといもの味噌汁、桃	274.1 9.8 5.4 0.8	米、さといも、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)
26木	三色丼、きゅうりの酢の物、ほうれん草のすまし汁	246.5 11.1 6.4 0.9	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、こんぶ(だし用)
27金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ブロッコリーのサラダ、キャベツのスープ	263.9 14.3 8.1 1	米、マヨネーズ	たら、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、ゆで大豆	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、あおのり
28土	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、卵スープ	265.5 11.7 8.2 1.3	米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
29日	御飯、さわらのみそ照り焼き、白菜のごまあえ、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
30月	御飯、ポトフ、マカロニサラダ、みかん	304.1 7.3 10.3 0.9	米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ、かにかまぼこ	みかん缶、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり
31火	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのおかか和え、じゃがいもの味噌汁	287.3 13.5 9 0.9	米、じゃがいも、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん

※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。