

2023年12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 金	御飯、ポトフ、小松菜の和え物、桃	465.4 13.3 12.2 1.2	○さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶	牛乳、焼き芋
02 土	焼きそば、トマトと卵のスープ、みかん	454.5 14.6 16.7 1.2	焼きそばめん、○米、油	◎牛乳、豚肉(ばら)、卵、○ウインナーソーセージ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、コーン缶	ウインナーおにぎり
03 日	御飯、じゃがいもそぼろ煮、きゅうりのナムル、豆乳スープ	529.4 15.4 19.1 1	じゃがいも、米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豆乳、○木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	きゅうり、にんじん、キャベツ、○にんじん、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、人参ドーナツ
04 月	御飯、さばのみそ煮、キャベツのおかか和え、大根のすまし汁	533.2 21 21.3 1.7	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、○ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ほうれん草ケーキ
05 火	鮭わかめご飯、豚肉のすき焼き風煮物、さつまいもの味噌汁	502.9 22.3 14.5 2	米、○食パン、さつまいも、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ	牛乳、コーンチーズトースト
06 水	三色丼、きゅうりの昆布あえ、豆腐のすまし汁	428 19 13.8 1.4	米、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	○りんご濃縮果汁、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
07 木	とん汁うどん、大豆とひじきの煮物、みかん	419.7 15.8 12.5 1.4	ゆでうどん、○米、さといも、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、ゆで大豆、○ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	みかん缶、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき、○味付けのり	ツナおにぎり
08 金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、小松菜のごま和え、キャベツのスープ	515 20.2 16.5 1.7	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、○油、すりごま	○牛乳、◎牛乳、たら、ウインナーソーセージ、ちくわ	こまつな、キャベツ、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、あおのり	牛乳、オレンジ蒸しパン
09 土	ひじきごはん、豆腐の野菜そぼろ煮、そうめん汁	499.7 21.1 15.9 1.8	米、○白玉粉、干しそうめん、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○きな粉、油揚げ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、しょうが	牛乳、白玉きな粉
10 日	御飯、豚肉のしょうが焼き、もやしとわかめのナムル、さといもの味噌汁	446.8 15.9 16.9 1.2	米、○じゃがいも、さといも、○油、油、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、もやし、カットわかめ、しょうが	牛乳、野菜チップ
11 月	御飯、ハンバーグ、キャベツとツナのサラダ、わかめのすまし汁	579.6 24.7 23.5 2.1	米、○食パン、パン粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
12 火	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、パイナップル	591.7 18.3 18.7 0.9	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○卵、ゆで大豆、○無塩バター、ツナ水煮缶	パイナップル、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、○バナナ、きゅうり	牛乳、バナナケーキ
13 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、ブロッコリーのごまよごし、大根のみそ汁	435.8 17 12.1 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、片栗粉、ごま、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ	牛乳、芋もち
14 木	豚の中華炒め丼、卵の花、白菜のスープ	440.1 16.1 13.2 1.3	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、おから、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、いんげん(ゆで)、ねぎ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
15 金	五目ビーフン、豆腐の味噌汁、桃	408.5 17.5 8.5 1.7	○米、ビーフン、油、砂糖	◎牛乳、○さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ、干ししいたけ	鮭おにぎり
16 土	親子丼、もやしの中華風和え物、白菜の煮浸し風汁	441.6 21.2 11.3 1.7	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、○卵、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、はくさい、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、ココアホットケーキ
17 日	御飯、高野豆腐の卵とじ、小松菜とコーンのごま和え、かぼちゃの味噌汁	464.8 18.3 11.9 1.7	米、○食パン、ごま、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)	こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、○いちごジャム、コーン缶、いんげん、干ししいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
18 月	御飯、さわらのもやしあんかけ、小松菜のおかかあえ、玉ねぎのみそ汁	496 21.4 16.1 1.6	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さわら、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、○かぼちゃ、いんげん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳、かぼちゃケーキ
19 火	御飯、豚肉と小松菜の味噌炒め、ひじきのサラダ、わかめのすまし汁	467.8 18.9 17.4 1.6	米、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節	にんじん、こまつな、きゅうり、○みかん缶、○パイナップル、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
20 水	カレーライス、キャベツの和え物、パイナップル	529 14.6 17.2 1.4	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、○油、油、○黒ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	牛乳、大学芋
21 木	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草のあえ物、白菜の味噌汁	437 21 9.4 1.7	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、はくさい、○バナナ、にんじん、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
22 金	みそ煮込みうどん、ブロッコリーのごまあえ、みかん	399.8 17.7 9 1.9	ゆでうどん、○米、○砂糖、○ごま、すりごま	◎牛乳、鶏むね肉、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、はくさい、ブロッコリー、にんじん、○にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	いなりおにぎり
23 土	チキンライス、トナカイハンバーグ、フライドポテト、コーンクリームスープ	722.5 24.9 32.9 1.6	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、油、パン粉、○砂糖、○油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、○生クリーム、ウインナーソーセージ	たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、○もも缶(白桃)、ミニトマト、○みかん缶、いんげん、焼きのり	牛乳、クリスマスケーキ
24 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	537.7 20.4 18.8 1.5	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ、粉チーズ、○無塩バター	たまねぎ、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、スイートポテト
25 月	ツナひじきチャーハン、船場汁、桃	469.3 20.8 13.2 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、卵、ツナ油漬缶、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、だいこん、こまつな、にんじん、ピーマン、しいたけ、ひじき	牛乳、マカロニきな粉
26 火	御飯、炒り豆腐、わかめのみそ汁、白菜の塩ごま和え	510 24.7 15.1 2	米、○食パン、○砂糖、ごま、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
27 水	御飯、さわらのみそ照り焼き、ほうれん草のツナ和え、かきたま汁	511 23.8 17.3 1.5	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、さわら、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
28 木	御飯、肉じゃが、五目汁	476.7 14.9 15.4 1.2	米、じゃがいも、○小麦粉、さといも、○油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、クッキー
29 金	塩焼きそば、ブロッコリーとコーンのソテー、玉ねぎスープ	359.4 15.4 9.9 1.5	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
30 土	ハヤシライス、キャベツのサラダ、りんごのコンポート	569.4 17.1 16.9 2	米、○食パン、じゃがいも、○ホットケーキ粉、砂糖、○マーガリン、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、レモン果汁	牛乳、メロンパントースト

※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。