

2023年12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	三色丼、そうめん汁、りんごのコンポート	275.9 10.3 6.1 0.9	米、砂糖、干しそうめん、油	卵、鶏ひき肉、かつお節	りんご、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、しょうが
02 土	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、キャベツの塩ごま和え、たまねぎスープ	218.3 10.5 4.9 1.2	米、マヨネーズ、ごま	たら	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、あおのり
03 日	キッズビビンバ、カニカマサラダ、卵スープ	278 11.5 11.1 1.2	米、マヨネーズ、ごま、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが
04 月	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃの甘煮、パイナップル	221 8.5 3.6 1.3	生中華めん、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、かつお節	パイナップル、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ
05 火	御飯、カレイの煮つけ、ブロッコリーの白あえ、小松菜のみそ汁	226.9 14.1 3.4 1	米、砂糖、ごま	かれい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ
06 水	ひじきごはん、豆腐の和風あんかけ、きゅうりの酢の物、かぶのみそ汁	289.5 12.5 10.1 1.9	米、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ひじき、こんぶ(だし用)、しょうが
07 木	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、にんじのみそ汁	277.6 12.1 9.1 1.1	米、パン粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、カットわかめ
08 金	親子丼、わかめスープ、パイナップル	262.8 13.1 4.2 1.2	米、砂糖	卵、絹ごし豆腐、鶏むね肉、かまぼこ、かつお節	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
09 土	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	232.1 10.2 5.2 1.1	米、片栗粉、ごま、砂糖	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
10 日	中華丼、ほうれん草のごま和え、わかめスープ	231.8 7.4 6.6 1	米、ごま油、片栗粉、ごま	豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	たまねぎ、はくさい、ほうれん草、にんじん、コーン缶、しいたけ、カットわかめ、しょうが
11 月	ミートスパゲティ、いんげんのごまよごし、ウインナースープ	266.4 12.3 12.3 1.5	マカロニ・スパゲティ、片栗粉、ごま、砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ、コーン缶
12 火	かぼちゃのカレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	314.2 7.6 9.3 1	米、砂糖、油、すりごま	豚肉(肩ロース)、牛乳	りんご、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン果汁
13 水	御飯、豚肉と小松菜の味噌炒め、ひじきのサラダ、豆腐のすまし汁	276.3 11.1 10 1.2	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	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、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ
14 木	ツナひじきチャーハン、ポテトサラダ、チンゲン菜の昆布汁	259 8.2 9 1	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、油、ごま油	卵、ツナ油漬缶	にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、おぼろこんぶ、ひじき
15 金	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、さつまいもの味噌汁	256.1 9.5 5.8 1.3	米、さつまいも、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、カットわかめ、しょうが
16 土	あんかけうどん、大根とツナのあえ物、みかん	206.4 7.7 10.1 1.1	ゆでうどん、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	みかん缶、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
17 日	御飯、鶏とさつまいものスープ煮、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
18 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	244.8 12.6 7.3 1.1	米、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、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
19 火	御飯、魚の野菜あんかけ、ジャーマンポテト、玉ねぎのみそ汁	320.9 14 10.3 1.5	米、じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	さば、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)
20 水	御飯、ポトフ、カリフラワーとコーンのサラダ、桃	280 6.6 7.5 0.8	米、じゃがいも、油、砂糖	ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、コーン缶
21 木	御飯、豆腐のカレーチャンプル、コーンスープ、パイナップル	269.9 9.8 7.2 0.8	米、油、片栗粉、砂糖	卵、豚ひき肉、木綿豆腐	パイナップル、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ
22 金	豚の中華炒め丼、卵の花、白菜のスープ	262.5 9.9 7.4 1	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、おから、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、いんげん(ゆで)、ねぎ
23 土	焼きそば、トマトと卵のスープ、りんごのコンポート	241.2 8 10.3 0.7	焼きそばめん、砂糖、油	豚肉(ばら)、卵、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、コーン缶、レモン果汁
24 日	御飯、タラの生姜煮、ほうれん草のおかか和え、豚汁	222.4 13.3 1.8 1.2	米、じゃがいも、砂糖	たら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ、しょうが
25 月	ツナとトマトのスパゲティ、キャベツとコーンのスープ、みかん	173.5 5.7 3.1 0.5	マカロニ・スパゲティ、油	ツナ油漬缶	みかん缶、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな
26 火	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、パイナップル	297.5 9.4 6 0.5	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉、ゆで大豆、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、きゅうり
27 水	とん汁うどん、大豆とひじきの煮物、桃	216.9 8.5 8.7 1.1	ゆでうどん、さといも、油、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき
28 木	親子丼、もやしの中華風和え物、白菜の煮浸し風汁	239.7 13.4 4.1 1.2	米、砂糖、ごま油	卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、はくさい、もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)
29 金	御飯、炒り豆腐、いんげんのごまマヨネーズあえ、わかめのみそ汁	277.5 14.9 7.6 3.1	米、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	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、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ

※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。