

2024年01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	
03 水	中華丼、ほうれん草のナムル、わかめスープ	495.5 16.3 16.3 1.7	米、○食パン、○ホットケーキ粉、○マーガリン、ごま油、片栗粉、○砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、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、しよが	牛乳、メロンパントースト
04 木	ツナ玉チャーハン、粉ふき芋、豆腐スープ	569.2 19.3 19.3 22.1 1.4	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節	たまねぎ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおりのり	牛乳、きな粉クッキー
05 金	きのご飯、魚の野菜あんかけ、わかめの味噌汁	440.1 20.5 13 1.9	米、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さわか、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん、こんぶ(だし用)	牛乳、りんごゼリー
06 土	けんちんうどん、卵の花、パイナップル	400.6 15.7 11.5 2	ゆでうどん、○米、さといも、油	○牛乳、○ウインナーソーセージ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	パイナップル、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
07 日	カレーピラフ、マカロニサラダ、コンソメスープ	463.2 12.8 13.4 1.2	○さつまいも、米、マカロニ、スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、○無塩バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
08 月	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、じゃがいもの味噌汁	503.2 16.2 17 1.2	米、じゃがいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○淡色辛みそ、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、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳、人参ドーナツ
09 火	御飯、松風焼、炒めなます、正月みそ汁	477.9 18.1 12.9 1.4	○さつまいも、米、さといも、○砂糖、パン粉、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれん草、う、いんげん、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
10 水	みそラーメン、さつまいもの煮物、りんごのコンポート	435.9 14.5 10.5 1.7	ゆで中華めん、○米、さつまいも、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、もやし、こまつな、にんじん、にんじん、万能ねぎ、いんげん、○ひじき、レモン果汁、こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
11 木	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、かぼちゃの味噌汁	416.4 20 8.3 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、かかれい、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳、芋もち
12 金	三色丼、きゅうりの酢の物、白菜の味噌汁	461.6 20.4 15.8 1.6	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	ほうれん草、はくさい、にんじん、きゅうり、○みかん缶、○パイナップル、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
13 土	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	502.3 15.1 17.6 1.1	米、じゃがいも、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、○きな粉	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、マカロニきな粉
14 日	御飯、魚と白菜の重ね蒸し、ブロッコリーのごま和え、みそ汁	493.9 21 14.9 1.9	○さつまいも、米、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、ごま、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	ブロッコリー、はくさい、だいこん、コーン缶、いんげん、カットわかめ、しよが	牛乳、大学芋
15 月	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、じゃがいもの味噌汁	528.3 22.2 18 2	米、○食パン、じゃがいも、パン粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○とろけるチーズ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、チンゲンサイ、○コーン缶、もやし、コーン缶、カットわかめ	牛乳、コーンチーズトースト
16 火	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、もやしスープ、ブロッコリーのおかか和え	467.3 18.5 12.8 1.3	米、○白玉粉、はるさめ、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、○きな粉、かつお節	ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
17 水	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツとコーンのサラダ、玉ねぎスープ	585.9 18.2 22.7 1.9	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、○バター、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○こまつな、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳、小松菜ケーキ
18 木	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、わかめスープ	449.8 17.4 14.8 1.5	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	○ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、○粉かんでん、しよが	牛乳、ぶどうゼリー
19 金	きつねうどん、卵の花、みかん	457.3 15.6 11 2.4	ゆでうどん、○米、○砂糖、砂糖、○ごま、油	○牛乳、○油揚げ、油揚げ、鶏ひき肉、おから、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、○にんじん、こんぶ(だし用)、ひじき	いなりおにぎり
20 土	鮭わかめご飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、豆腐のすまし汁	538.5 23.7 17.9 1.4	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、さけ、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
21 日	ふわふわ丼、大豆とひじきの煮物、大根の味噌汁	505.1 20.4 14.1 1.6	米、○米、焼ふ、砂糖、油、○砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、五平もち
22 月	御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	466.4 13.1 14.5 0.9	米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、ゆで大豆	もも缶(黄桃)、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、○みかん缶、○パイナップル、いんげん、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
23 火	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の塩ごま和え、たまごスープ	513.9 21.4 15.7 1.6	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、○油、ごま	○牛乳、○牛乳、たら、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	たまねぎ、はくさい、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、いんげん、あおりのり	牛乳、オレンジ蒸しパン
24 水	カレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	545.6 15.8 17.4 1.7	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、レモン果汁	牛乳、ジャムトースト
25 木	御飯、炒り豆腐、小松菜とコーンのごま和え、わかめのすまし汁	453.2 20.3 15.7 1.8	米、○じゃがいも、○油、ごま、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、かつお節	にんじん、こまつな、たまねぎ、○かぼちゃ、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、野菜チップ
26 金	ちゃんぽんラーメン、ジャーマンポテト、パイナップル	459 16.2 10.9 2	生中華めん、○米、じゃがいも、油、○ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、ウインナーソーセージ、○しらす干し、かまぼこ	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	じゃこおにぎり
27 土	チキンライス、ひじきのサラダ、レタススープ	491.1 15.7 19.3 1.2	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、ウインナーソーセージ	にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、いんげん、ひじき	牛乳、クッキー
28 日	御飯、じゃがいもそばろ煮、きゅうりのナムル、豆乳スープ	465.4 15.3 15.5 1.1	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、豆乳、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、○バナナ、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、バナナ蒸しパン
29 月	あんかけ焼きそば、かぼちゃの甘煮、春雨スープ	413.7 18.5 10 1.5	ゆで中華めん、○米、はるさめ、砂糖、油、ごま、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、○さけ、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、かつお節	かぼちゃ、はくさい、にんじん、しいたけ、カットわかめ	鮭おにぎり
30 火	油揚げとにんじんの混ぜご飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのじゃこ和え、そうめん汁	540.1 22.7 19.5 1.7	米、○小麦粉、○砂糖、干しそうめん、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さば、○無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、しらす干し	にんじん、ブロッコリー、○かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき、しよが	牛乳、かぼちゃケーキ
31 水	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のおかか和え、桃	535.3 18.8 14.5 1.4	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○きな粉、バター、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳、きな粉トースト

※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。