

2024年1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
04 木	五目ビーフン、白菜の味噌汁、桃	182.7 7.3 4.1 1.3	ビーフン、油、砂糖	絹ごし豆腐、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)、はくさい、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ
05 金	御飯、豆腐の野菜そぼろかけ、そうめん汁、りんごのコンポート	275.5 9.1 5.8 1	米、砂糖、干しそうめん、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、しょうが
06 土	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	306.5 13.1 11.3 0.9	米、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ
07 日	御飯、自身魚のマヨネーズ焼、大根サラダ、キャベツのスープ	242.1 11.7 7 1	米、マヨネーズ、砂糖、すりごま	たら、ウイナーソーセージ、かにかまぼこ	だいこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、あおのり
08 月	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまよごし、玉ねぎの味噌汁	229.2 9.4 5.1 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)	たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ
09 火	御飯、ポトフ、きゅうりの酢の物、みかん	259.6 7.3 6.1 1	米、じゃがいも、油、砂糖	ウイナーソーセージ、しらす干し	みかん缶、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、カットわかめ
10 水	御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーのごまあえ、大根の味噌汁	227.5 (10.5) 5.1 1	米、砂糖、すりごま	絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、かつお節、いわし(煮干し)	だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、いんげん、干しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)
11 木	カレーライス、キャベツの和え物、パイナップル	295.9 8.1 8.3 1	米、じゃがいも、油	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
12 金	御飯、タラの生姜煮、ほうれん草のあえ物、豆腐の味噌汁	203.1 12.5 1.6 1.4	米、砂糖	たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	ほうれん草、にんじん、しょうが、カットわかめ
13 土	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	277 13 6.9 1.1	米、さつまいも、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
14 日	御飯、炒り豆腐、ひじきのサラダ、玉ねぎのみそ汁	284.2 11.1 10.5 1.2	米、マヨネーズ、油、砂糖	木綿豆腐、卵、ゆで大豆、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、ひじき、カットわかめ、干しいたけ
15 月	御飯、肉じゃが、五目汁	238.9 7.6 5 0.9	米、じゃがいも、さといも、油、砂糖	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)
16 火	みそ煮込みうどん、小松菜とコーンのごま和え、みかん	162.5 10.2 3.1 1.2	ゆでうどん、ごま、砂糖	鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)
17 水	ツナひじきチャーハン、船場汁、パイナップル	236.8 9.9 4.4 0.9	米、ごま油	さけ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	パイナップル、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき
18 木	御飯、ウイナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	294 6.1 10.3 0.8	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	ウイナーソーセージ	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
19 金	三色丼、きゅうりの酢の物、じゃがいもの味噌汁	281.6 13 8.5 1.2	米、じゃがいも、砂糖、油	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、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
20 土	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、もやしの味噌汁	216.8 14.3 3.1 1	米、砂糖	かわい、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ
21 日	あんかけ焼きそば、かぼちゃのそぼろあんかけ、わかめスープ	221.5 11.5 8.4 1.4	ゆで中華めん、油、砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、卵、かまぼこ、かつお節	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)
22 月	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーの白あえ、小松菜のみそ汁	278.7 14.6 9.8 1.1	米、砂糖、ごま	さば、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、しょうが
23 火	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、大豆サラダ、白菜スープ	278.5 10.1 8.4 1	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、かにかまぼこ	はくさい、にんじん、レタス、たまねぎ、いんげん、カットわかめ
24 水	じゃごごはん、豚肉とキャベツの味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	272.1 10.9 8.2 1.1	米、砂糖、油、ごま	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、カットわかめ
25 木	スパゲティナポリタン、ブロッコリーとコーンのソテー、玉ねぎスープ	179.5 7.1 5.4 1.3	スパゲティ、油、砂糖	ウイナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ
26 金	ツナ玉チャーハン、かぼちゃの甘煮、豆腐スープ	255.1 9.8 6.3 1.2	米、油、砂糖	卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、かつお節	かぼちゃ、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
27 土	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、ブロッコリーのおかか和え、わかめのすまし汁	259.3 17.1 4.9 1.4	米、砂糖、油	さけ、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節、バター	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
28 日	ひじきごはん、豆腐の和風あんかけ、かぶのみそ汁	276.3 11.1 9.9 1.5	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)、かつお節	かぶ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
29 月	ハヤシライス、ツナと胡瓜の和え物、パイナップル	301.7 9.2 8.8 1	米、じゃがいも、ごま、油	牛肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、パイナップル、にんじん、きゅうり、しめじ
30 火	わかめうどん、粉ふき芋、みかん	139.7 5.3 1.7 1.3	ゆでうどん、じゃがいも	かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおのり
31 水	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、もやしスープ	255.5 10.1 7.8 0.9	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	緑豆もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ、しょうが

※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。