

2024年3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	御飯、豚の生姜焼き、キャベツの塩昆布和え、さといもの味噌汁	263.7 7.8 8.7 1.4	米、さといも(冷凍)、油、砂糖	豚肉(ばら)、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん(ゆで)、塩こんぶ、カットわかめ
02 土	豚の中華炒め丼、ジャーマンポテト、たまねぎの味噌汁	302 9.6 11 1.4	米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、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、いんげん(ゆで)、カットわかめ、パセリ
03 日	カレーライス、キャベツのサラダ、りんごのコンポート	298.9 7.1 8.3 1.1	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース)	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン果汁
04 月	御飯、白菜とツナのごま和え、マーボー豆腐、もやしの味噌汁	282.8 11.9 10 1.3	米、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、しょうが
05 火	ミートスパゲティ、かぼちゃのサラダ、ウインナースープ	279.9 マカロニ 11.3 12.1 1.4	マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナーソーセージ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶
06 水	御飯、さわらのみそ照り焼き、小松菜とコーンの和え物、わかめのすまし汁	226.1 12.3 4.5 1	米、砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
07 木	豚とキャベツのラーメン、もやしの中華和え、パインアップル	201.4 8.1 3.7 1.8	生中華めん、ごま油	豚肉(肩)、しらす干し	パイン缶、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ
08 金	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまマヨネーズあえ、そうめん汁	267.2 10.9 7.6 1	米、干しとうもろこし、片栗粉、マヨネーズ、油、すりごま、砂糖	鶏ひき肉、かつお節	にんじん、いんげん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)
09 土	御飯、なすとひき肉のみそ炒め、春雨サラダ、大根のみそ汁	252.1 6.6 8.1 1.1	米、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	なす、にんじん、だいこん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、カットわかめ
10 日	御飯、ポトフ、ほうれん草のおかか和え、みかん	259.3 7.4 6.1 0.8	米、じゃがいも、油	ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、ほうれん草、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ
11 月	御飯、さばのみそ煮、チンゲン菜のしらす和え、じゃがいものすまし汁	273.3 14.2 9.1 1.2	米、じゃがいも、砂糖	さば、油揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが
12 火	御飯、ハンバーグ、にんじんのシンプルサラダ、えのきのすまし汁	292 13.2 10.4 0.7	米、パン粉、油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、こんぶ(だし用)
13 水	御飯、カレイの煮つけ、小松菜とコーンの和え物、さつまいもの味噌汁	213.3 11.9 1.3 1.1	米、さつまいも、砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ
14 木	焼きそば、コンスープ、パインアップル	216.5 6.5 8.9 0.9	焼きそばめん、油	豚肉(ばら)、かつお節	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ
15 金	鮭と小松菜のおにぎり、ウインナー、ハンバーグ、ブロッコリーのおかか和え、みかん	283.6 13.3 8.5 0.5	米、パン粉	さけ、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナーソーセージ、牛乳、かつお節	みかん缶、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、コーン缶
16 土	キーマカレー、キャベツの和え物、みかん	275.1 7.5 7.4 1	米、油	豚ひき肉、ツナ水煮缶	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、コーン缶
17 日	ツナひじきチャーハン、豆腐と青菜のどろみ汁、パインアップル	230.5 7.5 4.3 0.7	米、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、ツナ油漬缶、かつお節	パイン缶、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)、ひじき
18 月	三色丼、大根と人参の甘酢あえ、さつまいもの味噌汁	287.9 12.1 8.7 1.2	米、さつまいも、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、だいこん、たまねぎ、にんじん、カットわかめ
19 火	肉みそうどん、じゃが芋の旨煮、桃	183.1 6 4.2 0.9	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、えんどう(ゆで)	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、こんぶ(だし用)
20 水	御飯、コンスープ、厚揚げと豚肉の煮物、キャベツの塩昆布和え	266.8 9.2 8.9 1.3	米、砂糖、油	生揚げ、豚肉(ばら)	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、塩こんぶ
21 木	チキンライス、春雨スープ、りんごのコンポート	242.7 6.8 3.8 0.5	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	絹ごし豆腐、鶏もも肉	りんご、たまねぎ、コーン缶、にんじん、万能ねぎ、いんげん、レモン果汁
22 金	わかめごはん、魚の野菜あんかけ、トマトと卵のスープ	261.1 13.9 7.4 0.9	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	さわら、卵、かつお節	たまねぎ、にんじん、トマト、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
23 土	御飯、クリームシチュー、ブロッコリーのおかか和え、パインアップル	261 9.1 3.8 0.7	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、かつお節	パイン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いんげん
24 日	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、豆腐のみそ汁	244.7 10 6.3 1.1	米、ごま油、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、ねぎ、コーン缶、しょうが
25 月	御飯、さけのパン粉焼き、白菜の塩昆布和え、さといものみそ汁	243.7 13.1 6.1 0.8	米、さといも、マヨネーズ、パン粉、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ
26 火	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、ごま油	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
27 水	とん汁うどん、みかん、もやしナムル	169.6 6.3 4.3 1.2	ゆでうどん、さといも、ごま油、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、にんじん、だいこん、緑豆もやし、きゅうり、ねぎ、ごぼう
28 木	御飯、ツナ入りオムレツ、小松菜のすまし汁、りんごのコンポート	264.3 9.7 5.3 0.9	米、じゃがいも、砂糖、油	卵、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、牛乳、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果汁
29 金	御飯、鶏肉のケチャップ煮、いんげんのごまよし、かぼちゃの味噌汁	354.4 15.7 15.4 1.1	米、かぼちゃの種(味付け)、油、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏もも肉、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、ピーマン、しいたけ、カットわかめ
30 土	ふわふわ丼、ブロッコリーとコーンのソテー、大根の味噌汁	245.6 11.3 5.8 1	米、焼ふ、油、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、コーン缶、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
31 日	御飯、高野豆腐の卵とじ、豚と白菜のみそ汁	229.8 9.8 5.9 0.8	米、砂糖	卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、かつお節、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ(だし用)

※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。