

2024年04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月	親子丼、ツナと胡瓜の和え物、えのきのすまし汁	480.8 21.9 13 1.9	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、○油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、○バナナ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
02火	御飯、厚揚げのそぼろ煮、わかめの味噌汁、パイナップル	524.9 20.2 15.7 1.7	米、○食パン、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)	パイナップル、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
03水	御飯、タラの照り焼き、白菜のごま和え、トマトと卵のスープ	428.6 20 10 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、すりごま、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、卵、かにかまぼこ	はくさい、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳、芋もち
04木	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	497.6 13.4 14.5 1.1	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ	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	牛乳、豆腐のパンケーキ
05金	カレーうどん、ひじきの煮物、みかん	383.7 14.2 8.8 1.7	ゆでうどん、○米、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、○しらす干し、かまぼこ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき	じゃこおにぎり
06土	御飯、さばのみそ煮、もやしのごま酢あえ、豆腐のすまし汁	457 22.1 15.9 1.5	米、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、さば、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、にんじん、○みかん缶、○パイナップル、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、フルーツヨーグルト
07日	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、○木綿豆腐、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
08月	チキンライス、豆腐と青菜のどろみ汁、パイナップル	441.1 17.5 10.4 0.9	米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○きな粉、かつお節	パイナップル、こまつな、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
09火	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、アスパラとじゃこのあえ物、かき玉汁	537.8 22.6 20.5 1.8	米、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、卵、○バター、しらす干し、かつお節	たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、○ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)、あおのり	牛乳、ほうれん草ケーキ
10水	みそラーメン、白菜の昆布和え、りんごのコンポート	381.6 13.2 8.2 1.6	ゆで中華めん、○米、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、○ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	りんご、はくさい、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、万能ねぎ、○ひじき、塩こんぶ、レモン果汁、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
11木	御飯、マーボー豆腐、かぼちゃの甘露、コーンスープ	475.5 16.3 12.8 1.7	○さつまいも(皮付)、米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、焼き芋
12金	三色丼、ひじきの煮物、みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	544.3 23 20.2 2	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、ゆで大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○コーン缶、○たまねぎ、いんげん、ひじき	牛乳、コーンマヨトースト
13土	油揚げとにんじんの混ぜご飯、肉じゃが、大根の味噌汁	499.7 16.2 17.1 1.7	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、クッキー
14日	御飯、炒り豆腐、ブロッコリーのごまあえ、さつまいもの味噌汁	440.3 19.7 11.5 1.4	米、さつまいも、砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	○ぶどう果汁70%飲料、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
15月	焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	446.9 15.3 16.7 1.5	焼きそばめん、○米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、鶏ひき肉、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
16火	御飯、鮭のきのこみそ焼き、キャベツの塩昆布和え、じゃが芋の味噌汁	491.5 23.5 10.9 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、はくさい、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、きな粉のパンケーキ
17水	御飯、ハンバーグ、大根のあえ物、豆腐の味噌汁	583 21.3 22.3 1.6	米、○ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ、○砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
18木	カレーピラフ、マカロニサラダ、コーンスープ	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
19金	御飯、魚の野菜あんかけ、だいこんと里芋の汁	471.5 21.4 12.8 1.5	米、○食パン、さといも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、さわか、油揚げ、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、いんげん、○いちごジャム、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
20土	御飯、ポトフ、小松菜の和え物、みかん	483.6 14.9 12.7 1.3	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ	みかん缶、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、豆腐ドーナツ
21日	そぼろ甘みそ丼、キャベツのスープ、桃	612.4 16.4 22.4 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、○バター、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、こまつな、○にんじん、にんじん、キャベツ、コーン缶	牛乳、キャロットケーキ
22月	ツナひじきチャーハン、人参のすまし汁、パイナップル	443.7 15.5 11.3 1.3	米、○白玉粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節	パイナップル、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
23火	きつねうどん、卵の花、りんごのコンポート	413.1 17.2 8.8 1.9	ゆでうどん、○米、砂糖、油	○牛乳、○さけ、油揚げ、鶏ひき肉、おから、かまぼこ、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、ひじき	鮭おにぎり
24水	カレーライス、キャベツのサラダ、みかん	580.7 18.9 23 2.1	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、コーン缶	牛乳、ピザトースト
25木	御飯、新じゃがそぼろ煮、ほうれん草のナムル、豆乳スープ	525.1 16.9 19 1.1	じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、豆乳、豚ひき肉、○卵、ウインナーソーセージ、○無塩バター	ほうれんそう、○かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、かぼちゃケーキ
26金	御飯、鶏つくねのあんかけ、小松菜とツナのごま和え、わかめの味噌汁	439.6 18.2 14.4 1.5	米、片栗粉、ごま、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、こまつな、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
27土	御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーのサラダ、玉ねぎの味噌汁	469.1 17.4 13.5 1.5	○さつまいも、米、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、かにかまぼこ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いんげん、干しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
28日	御飯、カレーの煮つけ、ほうれん草の白あえ、そうめん汁	436 20.9 12.7 1.4	米、○じゃがいも、干しそうめん、○油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、かかれい、木綿豆腐、かつお節	○かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、野菜チップ
29月	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、さつまいもサラダ、ほうれん草の味噌汁	526.8 18.9 14.9 1.4	米、○米、さつまいも、砂糖、油、○砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、淡色みそ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(赤色辛みそ) (煮干し)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり	牛乳、五平もち
30火	かに玉うどん、いんげんのごまよし、りんごのコンポート	432.2 15.8 10.5 2	ゆでうどん、○米、砂糖、○砂糖、ごま、片栗粉、○ごま	○牛乳、卵、かにかまぼこ、○油揚げ、かつお節	りんご、たまねぎ、いんげん、にんじん、○にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン果汁	いなりおにぎり

※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。