

2024年4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月	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃのそぼろあんかけ、りんごのコンポート	283.4 12 6.8 1.5	生中華めん、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩)、鶏ひき肉、かまぼこ、かつお節	りんご、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん、レモン果汁、こんぶ(だし用)
02火	ハヤシライス、カニカマサラダ、卵スープ	308.4 11 11.3 1.7	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛肉(もも)、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、カットわかめ
03水	御飯、肉じゃが、ブロッコリーと人参のおかか和え、もやしのみそ汁	257.9 10 6.2 1.2	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ブロッコリー、にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、カットわかめ
04木	ツナひじきチャーハン、ブロッコリーのごま和え、豚汁	266.5 10.9 9.1 1	米、さといも、ごま油、ごま、油	卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、にんじん、だいこん、コーン缶、いんげん、ねぎ、ひじき
05金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、だいこんと昆布の酢の物、たまごスープ	243.8 12.8 6.1 1.1	米、マヨネーズ、砂糖	たら、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、カットわかめ、刻みこんぶ、あおのり
06土	御飯、鶏つくねのあんかけ、豆腐と青菜のとろみ汁、桃	286.8 12.3 7.2 0.8	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ひじき、こんぶ(だし用)
07日	五目ビーフン、白菜の味噌汁、りんごのコンポート	190.4 7.2 4.2 1.3	ビーフン、砂糖、油	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)	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、葉ねぎ、レモン果汁、干しいたけ
08月	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、わかめスープ、みかん	262.6 7.4 5.8 1.3	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ
09火	キッズピビンバ、大豆サラダ、そうめん汁	265.6 10.8 7.9 1.2	米、干しそうめん、ごま、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、ゆで大豆、かにかまぼこ、かつお節	にんじん、レタス、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが
10水	御飯、さげのちゃんちゃん焼き、白菜の昆布和え、青菜のすまし汁	239.6 14.5 4.4 0.9	米、油、砂糖	さげ、絹ごし豆腐、白みそ、バター、かつお節	キャベツ、はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、こんぶ(だし用)、塩こんぶ
11木	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、みかん	298 7.7 9.2 1.1	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶
12金	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	259.8 4.9 7.1 0.6	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん
13土	ツナとトマトのスパゲティ、キャベツとコーンのスープ、パイナップル	178.7 5.6 3.1 0.5	マカロニスパゲティ、油	ツナ油漬缶	パイナップル、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
14日	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	288.1 11.1 8.2 0.9	米、さつまいも、砂糖、油	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)、いわし(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
15月	御飯、鶏肉のケチャップ煮、いんげんのごまよごし、かぼちゃの味噌汁	262.3 11.3 6.1 1.1	米、油、片栗粉、ごま、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、かぼちゃ、いんげん、ピーマン、しいたけ、カットわかめ
16火	ふわふわ丼、小松菜とコーンのごま和え、大根の味噌汁	247.5 11.2 5.8 1.1	米、焼ごま、ごま、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、こまつな、にんじん、だいこん、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
17水	みそ煮込みうどん、卵の花、みかん	190.3 11.6 5.2 1.4	ゆでうどん、油	鶏むね肉、ツナ油漬缶、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、はくさい、ねぎ、こんぶ(だし用)
18木	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	268.9 9.5 9.1 1.1	米、じゃがいも、油、砂糖	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ
19金	御飯、なすとひき肉のみそ炒め、きゅうりとツナの酢の物、もやしスープ	232.2 6.8 7.4 0.4	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	なす、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
20土	きのご御飯、魚の野菜あんかけ、わかめの味噌汁	273.3 13.9 6.9 1.6	米、片栗粉、砂糖、油	さくら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
21日	御飯、さげのパン粉焼き、白菜のごま和え、さといものみそ汁	258.1 13.9 6.9 10.9	米、さといも、マヨネーズ、すりごま、パン粉、油	さげ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ
22月	御飯、豚の生姜焼き、ほうれん草のおかか和え(コーン)、豆腐みそ汁(あげ)	265.4 9.1 10.2 0.9	米、油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん(ゆで)、カットわかめ
23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、わかめのすまし汁	283.3 15.1 8.9 1.3	米、砂糖、ごま	さば、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、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、しょうが
24水	御飯、マーボー豆腐、もやしの中華風和え物、トマトと卵のスープ	277.8 11.7 8.6 1.1	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、こまつな、たまねぎ、ねぎ、トマト、にんじん、コーン缶、しょうが
25木	御飯、タラの照り焼き、ツナと胡瓜の和え物、えのきのすまし汁	215.2 12.8 3 1	米、ごま、砂糖	たら、ツナ油漬缶、かつお節	きゅうり、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
26金	焼きそば、白菜の昆布和え、じゃがいもの味噌汁	200.8 7.5 9.1 0.9	焼きそばめん、じゃがいも、油	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、塩こんぶ
27土	チキンライス、かぼちゃの甘煮、パイナップル	229.7 6.7 2.2 0.8	米、油、砂糖	鶏もも肉、かつお節	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、いんげん
28日	親子丼、大根のそぼろ煮、コーンスープ	256.6 13 4.5 1.5	米、砂糖、片栗粉、油	卵、鶏むね肉、鶏ひき肉、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、だいこん、コーン缶、にんじん、いんげん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
29月	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、さつまいもの味噌汁	295.9 11.9 9.3 1.1	米、さつまいも、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)	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、カットわかめ
30火	御飯、さわらのみそ照り焼き、アスパラとじゃこのあえ物、かき玉汁	256.5 14.8 6.5 1.1	米、砂糖、片栗粉、ごま油	さくら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	グリーンアスパラガス、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)、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。