

2024年05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 水	キッズピビンバ、キャベツの塩昆布 和え、豆腐のすまし汁	442.2 16.8 13.7 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、ごま、 油、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆 腐、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、もや し、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、 塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
02 木	わかめうどん、かぼちゃのそぼろあ んかけ、みかん	421.3 15.4 10.7 2	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、か まぼこ、油揚げ、○油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、ほうれんそう、た まねぎ、○にんじん、にんじん、いんげ ん、こんぶ(だし用)、○ひじき、カットわ かめ	ひじきおにぎり
03 金	御飯、さわらのみそ照り焼き、白菜 の塩ごま和え、かきたま汁	506.8 25.9 15.6 1.9	米、○食パン、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、さわら、卵、木綿豆 腐、かにかまぼこ、○きな粉、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	ほくさい、たまねぎ、きゅうり、こんぶ(だ し用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、きな粉トースト
04 土	御飯、ボークビーンズ、小松菜ツナ 和え、桃	471.9 18.1 13.8 0.8	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、こまつな、たまねぎ、 ホールトマト詰、にんじん、○みかん 缶、○パン缶、えのきたけ	牛乳、フルーツヨーグルト
05 日	御飯、炒り豆腐、きゅうりともやしの 酢の物、えのきのすまし汁	450.7 21 11.9 1.4	米、○白玉粉、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、さけ、○絹 ごし豆腐、卵、○きな粉、かつお節	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、え のきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、 カットわかめ、ひじき	牛乳、白玉きな粉
06 月	あんかけ焼きそば、大豆サラダ、パ イナップル	447.5 16.4 13 1.6	ゆで中華めん、○米、○砂糖、砂糖、 油、○ごま、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、○ 油揚げ、かまぼこ	パイン缶、レタス、にんじん、こまつな、 ○にんじん、しいたけ、ひじき	いなりおにぎり
07 火	ケチャップライス、鯉のぼりハン バーグ、ブロッコリー三色サラ ダ、キャベツスープ	542.4 22.2 17.3 1.5	米、○食パン、パン粉、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コー ン缶、にんじん、○いちごジャム、いん げん、焼きのり	牛乳、ジャムトースト
08 水	三色丼、きゅうりの酢の物、じゃが いものすまし汁	516.4 19.9 17.9 1.3	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、 ○油、砂糖、油、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚 げ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、大学芋
09 木	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、にん じんのシンプルサラダ、ほうれん草 の味噌汁	470.5 20.4 14.3 1.4	米、○小麦粉、○油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛 みそ)、淡色みそ、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれん そう、たまねぎ、しめじ	牛乳、クッキー
10 金	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、 白和え(ほうれん草・にんじん)、 スープ(さつまいも)	481.1 21.3 12.9 1.2	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、ご ま、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、○い ちご、にんじん	牛乳、いちご蒸しパン
11 土	御飯、ウィンナーと野菜のスープ 煮、ポテトサラダ、桃	527 14.1 17.1 1.2	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂 糖、マヨネーズ、油、○油	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、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	牛乳、豆腐のパンケーキ
12 日	御飯、ボークポテト、ブロッコリーと 人参のおかか和え、トマトと卵の スープ	498.1 19.2 16.6 1.5	じゃがいも、米、○食パン、○マヨネ ーズ、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、卵、かつ お節	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマ ト、○コーン缶、○たまねぎ	牛乳、コーンマヨトースト
13 月	わかめごはん、豚肉とキャベツの 味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	525 17.5 16.8 1.4	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、 砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米み そ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、○オレ ンジ濃縮果汁、にんじん、えのきたけ、 カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
14 火	ちゃんぽんラーメン、キャベツの じゃこ和え、桃	401.3 14.7 6.7 1.6	生中華めん、○米、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、○ツナ水煮缶、し らす干し	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、こ まつな、たまねぎ、もやし、○味噌付けのり	ツナおにぎり
15 水	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草 ナムル、春雨スープ	578.7 18.1 20.3 2	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗 粉、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節	ほうれんそう、○にんじん、にんじん、ね ぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、し ょうが	牛乳、キャロットケーキ
16 木	カレーライス、ツナサラダ、パイナ ップル	466.8 14 14.1 1.3	米、じゃがいも、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ 水煮缶	○ぶどう果汁70%飲料、パイン缶、た まねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、 ○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
17 金	そぼろ甘みそ丼、ブロッコリーのサ ラダ、もやしスープ	520.3 18.4 18.7 1.5	米、○強力粉、○砂糖、○油、マヨネ ーズ、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、○絹ごし 豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にん じん、もやし、コーン缶、こんぶ(だ し用)、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
18 土	御飯、カレーの煮つけ、ひじきのサ ラダ、豆腐の味噌汁	458.5 23.2 13.2 1.4	米、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、 砂糖	○牛乳、○牛乳、かれい、絹ごし豆腐、 ゆで大豆、○きな粉、米みそ(淡色辛み そ)、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ひじき、 カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
19 日	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマ ヨ炒め、大根の味噌汁	500.2 22.6 14.9 1.6	米、○米、マヨネーズ、マーガリン、○ 砂糖、ごま油、○油	○牛乳、○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○米 みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)、か つお節	だいこん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、 ねぎ、カットわかめ	牛乳、五平もち
20 月	ハヤシライス、マカロニサラダ、りん ごのコンポート	524.5 14.8 16.6 1.6	米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、 マヨネーズ、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、かにかま ぼこ	りんご、たまねぎ、にんじん、○みかん 缶、○パイン缶、きゅうり、しめじ、レモ ン果汁、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
21 火	御飯、鶏つくねのあんかけ、さつま いもの煮物、わかめのすまし汁	548.2 19 18.1 1.4	米、さつまいも、○片栗粉、○白玉粉、 ○油、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、○木綿豆腐、かつお節	にんじん、たまねぎ、○にんじん、いん げん、こんぶ(だし用)、ひじき、カット わかめ	牛乳、人参ドーナツ
22 水	親子丼、ほうれん草のごま和え(人 参)、たまねぎの味噌汁	463.3 22 13.3 1.9	米、○ホットケーキ粉、ごま、砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、絹ごし 豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、か まぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ね ぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ココアホットケーキ
23 木	ミートスパゲティ、大根とツナの あえ物、ウインナースープ	529.3 23 20 1.8	○米、マカロニ・スパゲティ、マヨネ ーズ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○さけ、豚ひき肉、牛ひき肉、 卵、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、コーン缶	鮭おにぎり
24 金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、小 松菜ごま和え、たまごスープ	483.8 23.7 15.3 1.9	米、○食パン、マヨネーズ、ごま	○牛乳、○牛乳、たら、卵、絹ごし豆 腐、○とろけるチーズ、かにかまぼこ	たまねぎ、こまつな、○コーン缶、にん じん、えのきたけ、カットわかめ、あお のり	牛乳、コーンチーズトースト
25 土	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	468.8 16.5 18.5 1.9	米、○じゃがいも、じゃがいも、○油、 油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○かぼ ちゃ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳、野菜チップ
26 日	御飯、魚の野菜あんかけ、もやしナ ムル、わかめスープ	479.6 20.8 13.3 1.9	○さつまいも、米、○砂糖、片栗粉、 油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、さわら、卵、かにかま ぼこ、かつお節	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅ うり、いんげん、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
27 月	御飯、クリームシチュー、いんげん のごまマヨネーズあえ、みかん	522.8 16.3 16.7 1.1	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、小 麦粉、マヨネーズ、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、 ○卵、○無塩バター	みかん缶、たまねぎ、○かぼちゃ、いん げん、にんじん	牛乳、かぼちゃケーキ
28 火	ツナ玉チャーハン、甘酢あえ、小 松菜のすまし汁	496.1 21.1 18.4 2.2	米、○食パン、ごま油、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、○ウ インナーソーセージ、○とろけるチー ーズ、ツナ油漬缶、しらす干し、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマ ン、○たまねぎ、しいたけ、きゅうり、こ んぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
29 水	御飯、肉じゃが、ツナと胡瓜のサラ ダ、かき玉汁	449.2 16.6 14 1.4	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、 ツナ油漬缶、かつお節	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、さやえんどう、こんぶ(だ し用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
30 木	御飯、白身魚の照り焼き、大豆とひ じきの煮物、じゃがいもの味噌汁	454.5 20.8 11.2 1.6	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂 糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、たら、ゆで大豆、米み そ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、 いわし(煮干し)	○バナナ、たまねぎ、にんじん、えのき たけ、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
31 金	焼うどん、白菜の塩ごま和え、パイ ナップル	427.2 12.9 15.3 1.5	ゆでうどん、○米、ごま、油	○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソ ーセージ、かにかまぼこ、かつお節	パイン缶、ほくさい、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ	ウインナーおにぎり

※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。