

2024年7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	御飯、肉豆腐、ほうれん草のナムル、卵スープ	256.9 11.6 7.7 1.1	米、砂糖、ごま、ごま油	焼き豆腐、豚ひき肉、卵	たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ、しょうが
02火	御飯、肉じゃが、甘酢あえ、豆腐スープ	241.1 8.8 5.2 1.2	米、じゃがいも、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
03水	ツナとトマトのスパゲティ、キャベツとコーンのスープ、りんごのコンポート	189.1 5.5 3.2 0.5	マカロニ・スパゲティ、砂糖、油	ツナ油漬缶	りんご、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、レモン果汁
04木	木の葉丼、ツナと胡瓜の和え物、豆腐の味噌汁	275.9 12 7.6 1.4	米、砂糖、ごま、片栗粉、油	卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)
05金	ちゃんぽんラーメン、小松菜とコーンのごま和え、桃	209.5 8.4 3.8 1.4	生中華めん、ごま、ごま油、砂糖	豚肉(肩)、かまぼこ	もも缶(黄桃)、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶
06土	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、大豆サラダ、コーンスープ	250.6 13.9 4.7 1.2	米、砂糖、油	さけ、ゆで大豆、かにかまぼこ、淡色みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、しめじ、カットわかめ
07日	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、オクラのツナ和え、えのきのすまし汁	256.8 9.8 6 1.1	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、オクラ、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
08月	あんかけうどん、かぼちゃサラダ、みかん	205.8 7.7 8.3 1.2	ゆでうどん、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、かまぼこ	みかん缶、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン
09火	御飯、さばのみそ煮、キャベツのじゃこ和え、たまねぎのすまし汁	255.6 13.6 8.1 1	米、砂糖	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
10水	鮭と枝豆のませご飯、ジャーマンポテト、そうめん	300.2 12.8 6.8 1.7	米、じゃがいも、干しとうもろこし、油、砂糖	さけ、卵、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、オクラ、コーン缶、えだまめ、にんじん、こんぶ(だし用)、パセリ
11木	カレーライス、キャベツの和え物、桃	308.2 9.2 9.1 0.8	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶
12金	チキンライス、ブロッコリーとコーンのソテー、きのこのスープ	291 8.2 13 0.7	米、油	鶏もも肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、しめじ、いんげん
13土	御飯、豆腐のカレーチャンプル、春雨スープ、パインナップル	271.7 9.8 7.2 1	米、はるさめ、油、ごま、砂糖	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ
14日	御飯、さけのパン粉焼き、かぼちゃの甘煮、たまねぎスープ	262.1 13 6 0.9	米、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖	さけ、粉チーズ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ
15月	御飯、マーボー豆腐、ブロッコリーのごま和え、トマトと卵のスープ	276.7 12.2 8.7 1.1	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、トマト、しょうが
16火	御飯、豚の生姜焼き、えのきの酢の物、白菜の味噌汁	252.7 7.2 8.7 1.1	米、砂糖、油	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、いんげん(ゆで)、カットわかめ
17水	御飯、鶏つくねのあんかけ、かぼちゃのサラダ、もやしの味噌汁	259.4 9.8 6.6 1.1	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ひじき、カットわかめ
18木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜とツナのごま和え、かぼちゃの豆乳汁	279.3 12.4 7.6 0.9	米、マヨネーズ、油、すりごま、片栗粉	たら、豆乳、ツナ油漬缶	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、あおのり
19金	冷やしうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	185.4 10.1 3.3 1.5	ゆでうどん、油、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)
20土	御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまよごし、りんごのコンポート	284.9 7.2 6.7 0.7	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	ゆで大豆、ウインナーソーセージ	りんご、にんじん、たまねぎ、いんげん、ホールトマト缶詰、レモン果汁
21日	ツナひじきチャーハン、小松菜のおかあえ、大根の味噌汁	195 6.8 3.8 1.1	米、ごま油、砂糖	絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	こまつな、だいこん、にんじん、しいたけ、ピーマン、ひじき、カットわかめ
22月	御飯、タラの照り焼き、もやしのごま和え、玉ねぎの味噌汁	201.7 11.9 1.6 1.2	米、砂糖、ごま	たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ
23火	キッズピザ、ジャーマンポテト、白菜スープ	281.3 10.4 11.1 1.2	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、ウインナーソーセージ	はくさい、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、パセリ
24水	御飯、ポークポテト、オクラのすまし汁	228.9 8.2 5 0.7	米、じゃがいも、油	豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、こんぶ(だし用)
25木	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのサラダ、さつまいもの味噌汁	320.3 12.8 11.3 0.9	米、さつまいも、パン粉、マヨネーズ	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、ブロッコリー、にんじん、コーン缶
26金	御飯、魚の野菜あんかけ、白菜のごま和え、かきたま汁	276.9 16.1 7.7 1.2	米、片栗粉、ごま、砂糖、油	さわら、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
27土	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしナムル、中華スープ	236.1 8.8 6.7 1.1	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉(ロース)、卵、淡色みそ	にんじん、こまつな、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ
28日	御飯、タラの生姜煮、ほうれん草とえのきのお浸し、キャベツの味噌汁	194.2 11.8 0.9 1.4	米、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しょうが、カットわかめ
29月	御飯、さわらのみそ照り焼き、豆腐のお吸い物、りんごのコンポート	264.1 12.8 5.2 0.9	米、砂糖	さわら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、にんじん、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、しょうが
30火	スパゲティナポリタン、玉ねぎスープ、パインナップル	192.7 6.3 4.6 1.2	スパゲティ、油、砂糖	ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ
31水	御飯、豚の生姜焼き、ひじきの炒め煮、ほうれん草の味噌汁	264.8 7.9 10.2 0.8	米、油、砂糖	豚肉(ばら)、油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しめじ、いんげん(ゆで)、ひじき

※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。