2024年7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 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	3時おやつ
01 月	御飯、豚の生姜焼き、小松菜とコーンのごま和え、コーンスープ	463.1 14.8 17 1.5	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、油、○油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、○卵	たまねぎ、こまつな、コーン缶、えのきたけ、にんじん、いんげん(ゆで)、カットわかめ	牛乳、ココアホットケーキ
02 火	御飯、マーボー豆腐、もやしナムル、中華スープ	456.7 17.4 15.4 1.7	米、○小麦粉、片栗粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、緑豆もやし、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、○バナナ、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナ蒸しパン
03 水	冷やし中華、さつまいもサラダ、みかん	446.8 19.2 7.7 1.7	生中華めん、○米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、○さけ、卵、ツナ水煮缶、ハム	みかん缶、きゅうり	鮭おにぎり
04 木	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	453.6 20.1 12.1 1.8	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、○かぼちゃ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
05 金	七夕まぜご飯、ジャーマンポテト、七夕そうめん	472.6 19.6 13.3 2.1	米、じゃがいも、干しそうめん、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○豆乳、さけ、卵、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	○ぶどう濃縮果汁、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、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)、○粉かんてん、パセリ	牛乳、七夕二色ゼリー
06 土	ツナひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、玉ねぎのすまし汁	453.9 15.4 12.8 1.3	米、○白玉粉、マヨネーズ、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○木綿豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、きゅうり、コーン缶、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
07 日	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、大根の味噌汁	418.7 15.3 14.8 1.3	米、○じゃがいも、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、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、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳、野菜チップ
08 月	ハヤシライス、マカロニサラダ、りんごのコンポート	551.5 15.5 17.6 1.7	○じゃがいも、米、じゃがいも、○片栗粉、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、○油、○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、きゅうり、しめじ、レモン果汁	牛乳、芋もち
09 火	五目ビーフン、きゅうりとツナのサラダ、トマトと卵のスープ	413.5 16 11.1 1.9	○米、ビーフン、○砂糖、油、○ごま、砂糖	◎牛乳、卵、豚肉(もも)、○油揚げ、ツナ水煮缶、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、○にんじん、万能ねぎ、干ししいたけ	いなりおにぎり
10 水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、玉ねぎの味噌汁	426.3 20.5 12.6 1.6	米、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、たら、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり	牛乳、フルーツヨーグルト
11 木	親子丼、きゅうりの昆布あえ、かぼちゃの味噌汁	517.4 21 15.9 1.8	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、○にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、人参ドーナツ
12 金	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、さつまいもの味噌汁	526.9 20.4 17 1.4	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、パン粉、○油、すりごま	○牛乳、◎牛乳、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、○バナナ	牛乳、バナナホットケーキ
13 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、じゃがいもの味噌汁	450.1 18 11.5 1.5	米、○食パン、じゃがいも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、凍り豆腐、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、○いちごジャム、いんげん、干ししいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
14 日	御飯、ポークビーンズ、ブロッコリーのサラダ、桃	530.4 14.6 17.2 1	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○油、砂糖、油、○黒ごま	○牛乳、◎牛乳、ゆで大豆、ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、コーン缶	牛乳、大学芋
15 月	豚の中華炒め丼、卵の花、白菜のスープ	528.1 18 16.2 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、はるさめ、○油、砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、おから、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、こまつな、いんげん(ゆで)、ねぎ	牛乳、オレンジ蒸しパン
16 火	スパゲティナポリタン、キャベツスープ、みかん	426.3 14.2 12.4 1.8	○米、スパゲティ、油、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、○米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、粉チーズ	みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、五平もち
17 水	御飯、魚の野菜あんかけ、豆腐のお吸い物、りんごのコンポート	555.5 24.8 17.9 2.1	米、○食パン、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、さわら、絹ごし豆腐、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
18 木	御飯、炒り豆腐、キャベツのごま和え、オクラの味噌汁	429.9 17.8 13 1.4	米、砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、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、キャベツ、にんじん、たまねぎ、オクラ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんてん	牛乳、ぶどうゼリー
19 金	そぼろ甘みそ丼、ブロッコリーとコーンのソテー、卵スープ	609.9 19.3 25.3 1.8	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、○ほうれんそう、コーン缶	牛乳、ほうれん草ケーキ
20 土	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツのカレー風味炒め、もやしスープ	522.7 20 20.7 1.3	米、○小麦粉、じゃがいも、○油、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、粉チーズ	にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ	牛乳、クッキー
21 日	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
22 月	御飯、カレイの煮つけ、オクラのツナ和え、わかめの味噌汁	380.7 19.6 7.9 1.3	米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	○もも果汁30%飲料、オクラ、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、○粉かんてん	牛乳、ももゼリー
23 火	わかめうどん、じゃがいものそぼろあんかけ、みかん	406.4 14.6 10.3 1.9	ゆでうどん、じゃがいも、○米、油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、○ウインナーソーセージ、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	ウインナーおにぎり
24 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまよごし、もやしの味噌汁	515.4 17.9 19 1.8	米、○砂糖、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、いんげん、もやし、たまねぎ、○こまつな、ひじき、カットわかめ	牛乳、小松菜ケーキ
25 木	御飯、肉豆腐、ひじきのサラダ、小松菜の味噌汁	486.6 18.2 15.3 1.5	○さつまいも、米、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、○粉かんてん、しょうが	牛乳、さつま芋のようかん
26 金	夏野菜カレーライス、もやしとツナのごま酢あえ、桃	529.4 16.7 15 1.4	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、なす、にんじん、オクラ、いんげん	牛乳、豆腐のパンケーキ
27 土	カレーピラフ、キャベツとウインナーのスープ、パイナップル	427 14.6 11.7 1	米、○マカロニ、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、○きな粉	パイン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	牛乳、マカロニきな粉
28 日	御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、大根とツナのあえ物、豆腐スープ	546.1 22.9 20.5 1.4	米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、さけ、絹ごし豆腐、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、バター、かつお節	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
29 月	キッズビビンバ、中華サラダ、春雨スープ	446.2 16.4 15.2 1.5	米、○砂糖、はるさめ、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ	○みかん缶、ほうれんそう、○パイン缶、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、○粉かんてん、しょうが	牛乳、フルーツゼリー
30 火	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかかあえ、そうめんのすまし汁	501.4 23.2 15.7 1.9	米、○食パン、干しそうめん、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、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
31 水	冷やしうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、りんごのコンポート	418.3 16.7 7.3 2	ゆでうどん、○米、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、○ゆで大豆、かつお節、○かつお節	りんご、かぼちゃ、もやし、オクラ、○にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、○ひじき、レモン果汁、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり

※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。