

2024年8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 木	御飯、クリームシチュー、ツナと胡瓜のサラダ、みかん	545.8 18.3 16.8 1.5	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、小麦粉、○油、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ、油漬缶、○ウインナーソーセージ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、いんげん	牛乳、ウインナー入りパンケーキ
02 金	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	473.5 20.7 13.6 1.8	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、○木綿豆腐、ゆで大豆、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、ひじき、干ししいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
03 土	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、大根の味噌汁	377.4 19.8 7.9 1.3	米、○砂糖、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)	こまつな、○かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、かぼちゃの水ようかん
04 日	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、りんごのコンポート	617.5 13.9 22.5 1.5	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、○バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、キャロットケーキ
05 月	御飯、自身魚の照り焼き、大豆とひじきの煮物、オクラの味噌汁	455.4 21.7 23.9 10 1.6	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、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)	たまねぎ、にんじん、○バナナ、オクラ、いんげん、ひじき	牛乳、バナナホットケーキ
06 火	御飯、スパニッシュオムレツ、きゅうりとコーンのサラダ、きのこのスープ	582.8 13.2 23.9 2.2	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、○とろけるチーズ、かにかまぼこ、粉チーズ	たまねぎ、○コーン缶、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、しめじ、いんげん	牛乳、コーンチーズトースト
07 水	御飯、南瓜と豚のごま味噌炒め、もやしナムル、コンソープ	468.8 14.8 12.2 1.7	米、○強力粉、○砂糖、油、砂糖、すりごま、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、淡色みそ	かぼちゃ、たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
08 木	三色丼、きゅうりの昆布あえ、豆腐のすまし汁	518.5 20.8 16.6 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	きゅうり、ほうれんそう、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
09 金	御飯、ポークポテト、厚揚げの和え物、小松菜スープ	479.5 19.6 13.8 1.7	米、じゃがいも、○食パン、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、生揚げ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、○いちごジャム、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
10 土	焼きそば、ほうれん草のナムル、みかん	436.1 13.2 15.2 1	焼きそばめん、○米、ごま、油、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、かつお節	みかん缶、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	ウインナーおにぎり
11 日	ハヤシライス、キャベツのサラダ、桃	530.6 15.1 14.5 1.6	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ、○無塩バター	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶	牛乳、スイートポテト
12 月	チキンライス、ジャーマンポテト、玉ねぎスープ	448.7 17.8 12.9 1.3	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○きな粉、ウインナーソーセージ、かつお節	たまねぎ、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ	牛乳、マカロニきな粉
13 火	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のしらすあえ、えのきのすまし汁	458.4 22.7 14.8 1.7	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、○いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
14 水	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごま和え、さつまいもの味噌汁	494.2 21.2 17 1.4	米、さつまいも、パン粉、○砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、○みかん缶、○バナナ缶、にんじん、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
15 木	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁	468 18 13.3 1.8	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、○バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳、バナナケーキ
16 金	カレーうどん、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	398 16.1 9.4 1.2	ゆでうどん、○米、片栗粉、マヨネーズ、すりごま	○牛乳、○さけ、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、いんげん、にんじん、ねぎ	鮭おにぎり
17 土	ひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、春雨スープ	450.3 12 14.9 1.1	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、ごま	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ひじき、カットわかめ	牛乳、クッキー
18 日	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、みかん	547.1 19.1 16.2 1.3	米、○食パン、さつまいも、じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ水煮缶	みかん缶、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○コーン缶、○たまねぎ	牛乳、コーンマヨトースト
19 月	御飯、自身魚のマヨネーズ焼、ほうれん草とえのきのお浸し、トマトと卵のスープ	513.8 24.9 18 2.2	米、○食パン、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、たら、卵、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、トマト、○たまねぎ、コーン缶、あおのり	牛乳、ピザトースト
20 火	けんちんうどん、卵の花、バイナッブル	376.1 14.5 7.3 1.9	ゆでうどん、○米、さつまいも、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、おから、○しらす干し、かまぼこ、かつお節	バナナ缶、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)	じゃこおにぎり
21 水	御飯、豚肉のしょうが焼き、きゅうりの酢の物、人参の味噌汁	527.1 17.3 20.7 1.6	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、○ほうれんそう、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、ほうれん草ケーキ
22 木	そぼろ甘みそ丼、春雨サラダ、ほうれん草の味噌汁	466.6 15 14.8 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、油、はるさめ、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、淡色みそ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、コーン缶	牛乳、芋もち
23 金	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、じゃがいもの味噌汁	444.1 20.7 12.6 1.4	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、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、にんじん、たまねぎ、オクラ、いんげん、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
24 土	☆夏祭りメニュー☆ 焼きそば、フライドポテト、チキンナゲット、とうもろこし	467.3 18.7 22.6 1.1	焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、豚肉(ばら)、かつお節	とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	牛乳、ミルクせんべい
25 日	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、マカロニサラダ、豆腐スープ	521.3 20.6 15.5 1.2	米、○米、マカロニスバゲティ、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	牛乳、五平もち
26 月	夏野菜キーマカレー、キャベツの和え物、りんごのコンポート	527.5 15.9 14.8 1.5	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶	りんご、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、にんじん、コーン缶、オクラ、レモン果汁	牛乳、豆腐のバンクーケーキ
27 火	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、オクラのすまし汁	481.2 21.5 18.2 1.5	米、○小麦粉、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、さけ、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、オクラ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
28 水	冷やしうどん、さつまいもの煮物、桃	376.8 14.4 4.2 1.8	ゆでうどん、○米、さつまいも、砂糖	○牛乳、○ツナ水煮缶、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)、○味噌汁のり	ツナおにぎり
29 木	御飯、肉じゃが、ブロッコリーと人参のおかか和え、わかめの味噌汁	410.4 14.2 10.7 1.5	米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	○りんご濃縮果汁、にんじん、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、いんげん、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
30 金	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、小松菜とコーンのごま和え、そうめんのすまし汁	519 20.6 16.4 1.7	米、○食パン、干しとうもろこし、○砂糖、砂糖、ごま、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
31 土	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、玉ねぎのスープ	531.6 22.7 20.5 1.9	米、○じゃがいも、マヨネーズ、○油、マーガリン、ごま油	○牛乳、○牛乳、さけ、卵、しらす干し、かつお節	たまねぎ、○かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	牛乳、野菜チップ

※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。