

2024年8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 木	御飯、さばのみそ煮、白菜の塩ごま和え、そうめんのすまし汁	261.7 13.3 7.9 1.3	米、干しそうめん、ごま、砂糖	さば、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
02 金	五目ビーフン、ブロッコリーのごまあえ、トマトと卵のスープ	187.4 8.9 5.3 1.2	ビーフン、油、砂糖、すりごま	卵、豚肉(もも)、かまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、万能ねぎ、干ししいたけ
03 土	カレーピラフ、桃、かぼちゃの味噌汁	203.2 4.8 1.5 0.9	米	米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、カットわかめ
04 日	御飯、さわらのみそ照り焼き、ほうれん草とえのきのお浸し、キャベツの味噌汁	227.5 12.8 4.8 1.2	米、砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、しょうが
05 月	わかめうどん、小松菜とコーンのごまあえ、桃	140.9 5.2 2.1 1.4	ゆでうどん、ごま、砂糖	かまぼこ、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、ごま、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ
06 火	夏野菜カレーライス、もやしとツナのごま酢あえ、パインアップル	288.7 8.1 7.6 0.9	米、油、ごま、砂糖	豚肉(もも)、ツナ油漬缶	パイン缶、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、なす、にんじん、オクラ、いんげん
07 水	ちゃんぽんラーメン、じゃがいものそばろあんかけ、みかん	246.2 11.3 5.7 1.5	生中華めん、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、豚肉(肩)、かまぼこ、かつお節	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、いんげん、こんぶ(だし用)
08 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、中華サラダ、玉ねぎの味噌汁	252.5 12.7 6.7 1.2	米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	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、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ、あおのり
09 金	御飯、鶏つくねのあんかけ、キャベツのカレー風味炒め、コーンスープ	246.1 9.7 6.5 1.1	米、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ひじき、カットわかめ
10 土	御飯、炒り豆腐、ブロッコリーのしらすあえ、じゃがいもの味噌汁	272 14.1 7.7 1	米、じゃがいも、砂糖、油	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)
11 日	ひじきごはん、豆腐の和風あんかけ、白菜のみそ汁	275.4 11.3 10 1.5	米、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
12 月	御飯、さけのパン粉焼き、白菜のごまあえ、さといものみそ汁	258.1 13.9 6.9 0.9	米、さといも、マヨネーズ、すりごま、パン粉、油	さけ、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
13 火	親子丼、にんじんのシンプルサラダ、小松菜の味噌汁	246.7 13.2 4.9 1.4	米、砂糖、油	卵、鶏むね肉、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、にんじん、ごま、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)
14 水	御飯、豆腐のカレーチャンプル、オクラの味噌汁、りんごのコンポート	278.1 10 7.2 1	米、砂糖、油	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、オクラ、にんじん、ピーマン、レモン果汁、カットわかめ
15 木	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、みかん	270.3 5.6 8.7 0.7	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん
16 金	御飯、タラの生姜煮、小松菜ツナ和え、大根の味噌汁	201.9 12.8 1.6 1.3	米、砂糖	たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	ごま、だいこん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ
17 土	冷やし中華、キャベツの塩昆布和え、パインアップル	207.9 9.2 3.6 1.7	生中華めん、砂糖、油、ごま油	卵、ハム、ツナ水煮缶	パイン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ
18 日	御飯、鶏とさつまいものスープ煮、マカロニサラダ、りんごのコンポート	303.1 7.1 0.5	米、さつまいも、マカロニスパゲティ、マヨネーズ、砂糖	鶏ひき肉、かにかまぼこ	りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、レモン果汁
19 月	御飯、肉豆腐、きゅうりとツナのサラダ、ほうれん草の味噌汁	238.9 11.2 5.9 0.9	米、砂糖	焼き豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが
20 火	三色丼、小松菜のおかかあえ、豆腐のすまし汁	256.5 13.3 7.8 1.1	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	ごま、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
21 水	御飯、白身魚の照り焼き、いんげんのごまマヨネーズあえ、オクラのすまし汁	202.6 11.3 2 0.9	米、マヨネーズ、砂糖、すりごま	たら、かつお節	たまねぎ、いんげん、にんじん、オクラ、こんぶ(だし用)
22 木	御飯、マーボー豆腐、ひじきのサラダ、きのこのスープ	270.8 9.3 9.9 1	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、しめじ、さやえんどう、ひじき、しょうが
23 金	御飯、南瓜と豚のごま味噌炒め、もやしナムル、キャベツとコーンのスープ	236.2 6.9 4.5 0.7	米、油、砂糖、すりごま、ごま、ごま油	豚ひき肉、淡色みそ	かぼちゃ、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ごま、きゅうり
24 土	スパゲティナポリタン、白菜スープ、桃	197.1 6.5 5.7 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	もも缶(黄桃)、はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ
25 日	中華丼、ほうれん草のごまあえ、わかめスープ	231.8 7.4 6.6 1	米、ごま油、片栗粉、ごま	豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しいたけ、カットわかめ、しょうが
26 月	御飯、ハンバーグ、オクラのツナ和え、さつまいもの味噌汁	296.1 12.8 9 0.8	米、さつまいも、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	たまねぎ、オクラ、にんじん、えのきたけ
27 火	焼きそば、ほうれん草のナムル、みかん	206.6 6.7 8.9 0.5	焼きそばめん、ごま、油、ごま油	豚肉(ばら)、かつお節	みかん缶、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶
28 水	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、豆腐の味噌汁	238 14.8 4.4 1.1	米、砂糖、油	かレイ、絹ごし豆腐、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、いんげん、ひじき、カットわかめ
29 木	御飯、ポークビーンズ、白菜のおかか和え、パインアップル	267.2 7.2 6 0.7	米、じゃがいも、砂糖、油	ゆで大豆、ウインナーソーセージ、かつお節	パイン缶、はくさい、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰
30 金	キッズピビンバ、キャベツのじゃこ和え、春雨スープ	232 8.5 6.6 1.1	米、ごま、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、しらす干し	にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、カットわかめ、しょうが
31 土	カレーうどん、さつまいもサラダ、桃	194.8 6.9 4 1	ゆでうどん、さつまいも、片栗粉	豚肉(肩ロース)、油揚げ、ツナ水煮缶、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ

※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。