

2024年9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日	御飯、タラの生姜煮、きゅうりとコーンのサラダ、キャベツの味噌汁	453.5 19.4 11.1 1.9	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、○いちごジャム、しょうが、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
02月	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、さつまいもサラダ、パインナップル	521.4 13.4 14.9 1.2	○さつまいも、米、さつまいも、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、○無塩バター	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、スイートポテト
03火	ハヤシライス、キャベツのサラダ、みかん	578.5 16.5 21.3 1.9	米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、○バター、かにかまぼこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○こまつな、しめじ、コーン缶	牛乳、小松菜ケーキ
04水	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	447.4 20.8 10.7 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、砂糖、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かれい、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)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき	牛乳、芋もち
05木	ミートスパゲティ、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	480.3 17.3 11.5 1.8	○米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ゆで大豆、かつお節、○かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、○にんじん、こんぶ(だし用)、○ひじき、レモン果汁、カットわかめ、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
06金	親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、えのきの味噌汁	411.4 19.3 9.7 1.7	米、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
07土	カレーピラフ、ジャーマンポテト、レタススープ	482.9 16.5 16.6 1.4	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナーソーセージ	レタス、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、ビーマン、えのきたけ、○たまねぎ、パセリ	牛乳、コーンマヨトースト
08日	御飯、豆腐のカレーチャンプル、カニカマサラダ、もやしの味噌汁	490.8 21.5 17.7 1.6	○米、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	○豆乳、○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン、いわし(煮干し)	きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ビーマン、○いちごジャム、コーン缶、カットわかめ	牛乳、豆乳プリン
09月	カレーライス、もやしのごま酢あえ、梨のコンポート	530.8 14 17.3 1.5	○さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、○砂糖、○油、油、ごま、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)	なし、たまねぎ、もやし、にんじん、レモン果汁	牛乳、大学芋
10火	御飯、さばのみそ煮、オクラのツナ和え、さつまいもの味噌汁	494.4 21.8 14.7 1.7	米、○食パン、さつまいも、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	オクラ、たまねぎ、えのきたけ、○いちごジャム、カットわかめ、しょうが	牛乳、ジャムトースト
11水	御飯、マーボー豆腐、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁	490 18.1 15.3 1.8	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、砂糖、○油、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、○バナナ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナホットケーキ
12木	あんかけうどん、レタスの昆布サラダ、みかん	399.5 13.8 12.5 1.6	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、かまぼこ	みかん缶、レタス、キャベツ、にんじん、もやし、ビーマン、塩こんぶ	ウインナーおにぎり
13金	そぼろ甘みそ丼、ひじきのサラダ、もやしスープ	467.8 17.4 18.1 1.3	米、マヨネーズ、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、牛ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、○みかん缶、○パイン缶、ひじき、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
14土	御飯、豚の生姜焼き、かぼちゃサラダ、わかめスープ	486 16.3 17.7 1.1	米、マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、○きな粉	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、いんげん(ゆで)、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
15日	御飯、スパニッシュオムレツ、ほうれん草とえのきのお浸し、きのこのスープ	505.3 20.3 16.8 1.4	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、粉チーズ、かつお節	ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
16月	カルシウムたっぷり混ぜご飯、かぼちゃのそぼろあんかけ、ほうれん草のすまし汁	494.1 16.9 13 1.2	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、ごま、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、かつお節、しらす干し	かぼちゃ、ほうれんそう、こまつな、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、オレンジ蒸しパン
17火	きのこ御飯、さけのパン粉焼き、キャベツのごま酢あえ、豆腐のすまし汁	492.4 25.2 16.1 1.6	米、○白玉粉、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、油、すりごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、○きな粉、かつお節、粉チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
18水	三色丼、きゅうりの酢の物、オクラのすまし汁	461.8 18.1 13.8 1.3	米、○小麦粉、砂糖、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節	○バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、バナナケーキ
19木	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コンソープ	575.2 18.7 22.8 1	米、じゃがいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、パン粉、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、○にんじん、コーン缶、きゅうり	牛乳、人参ドーナツ
20金	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	384.3 16.1 8.9 1.7	○米、ビーフン、油、○ごま、砂糖	○牛乳、卵、豚肉(もも)、○しらす干し、ツナ水煮缶、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、万能ねぎ、○味付けのり、干しいたけ	じゃこおにぎり
21土	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、青菜のすまし汁	461.7 22.2 13 1.6	米、○ホットケーキ粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、かにかまぼこ、かつお節	にんじん、オクラ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、ココアホットケーキ
22日	じゃこませ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、豆腐の味噌汁	462.9 21.3 17.6 1.3	○米、じゃがいも、マヨネーズ、○油、ごま油	○牛乳、○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター、いわし(煮干し)、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
23月	けんちんうどん、卵の花、パインナップル	383.6 17.7 6.9 1.7	ゆでうどん、○米、さといも、油、砂糖	○牛乳、○さけ、鶏もも肉、鶏ひき肉、おから、かまぼこ、かつお節	パイン缶、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき	鮭おにぎり
24火	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、じゃがいもの味噌汁	472.7 21.4 12.8 1.9	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、あおりのり	牛乳、きな粉トースト
25水	ふわふわ丼、さつまいもの煮物、えのきのすまし汁	441.5 17.1 10.3 1.3	米、さつまいも、焼、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、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
26木	鮭わかめご飯、ツナ入りオムレツ、キャベツスープ	501.9 21.7 15.3 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、○絹ごし豆腐、さけ、ツナ水煮缶、ウインナーソーセージ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、カットわかめ	牛乳、豆腐のハンケーキ
27金	みそラーメン、はるさめサラダ、みかん	424.5 14.7 12 1.8	ゆで中華めん、○米、はるさめ、○砂糖、油、○ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、○にんじん、万能ねぎ	いなりおにぎり
28土	御飯、肉じゃが、ブロッコリーのごまあえ、小松菜の味噌汁	486.7 16.7 15.9 1.5	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油、砂糖、すりごま	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、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、こまつな、いんげん	牛乳、クッキー
29日	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、さといもの味噌汁	410.9 14.9 11.3 1.2	米、さといも、○砂糖、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、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、えのきたけ、ねぎ、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
30月	御飯、厚揚げのそぼろ煮、わかめの味噌汁、桃	531.7 17.5 18 1.4	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ

※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。