

2024年9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日	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	砂でうどん、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
02月	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のしらすあえ、じゃがいものすまし汁	256.9 13.7 7.5 1	米、じゃがいも、砂糖	さば、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが
03火	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、小松菜とコーンのごま和え、もやしスープ	253.5 8.4 6.5 0.8	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	豚ひき肉	にんじん、緑豆もやし、こまつな、たまねぎ、いんげん、コーン缶、カットわかめ
04水	御飯、鶏豆腐あんかけ、たまねぎの味噌汁、桃	268.1 9.7 5.4 0.9	米、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、いんげん(ゆで)、こんぶ(だし用)、カットわかめ
05木	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、さといもの味噌汁	265.9 14.6 6.7 0.9	米、さといも、砂糖、油	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)	にんじん、たまねぎ、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)
06金	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、オクラのすまし汁	282.5 14.8 8.8 1.1	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	生揚げ、さけ、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、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
07土	木の葉丼、春雨サラダ、かぼちゃの味噌汁	272.3 9.9 6 1.6	米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま	卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)
08日	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	242.9 8.1 4.8 1.2	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、いんげん、カットわかめ
09月	チキンライス、ブロッコリーとコーンのソテー、豆腐スープ	222.9 9.1 5 0.9	米、油	絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウイナーソーセージ、かつお節	たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
10火	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	271.5 10.4 8.1 1.1	米、干しとうめん、砂糖、ごま、油	豚肉(肩ロース)、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
11水	御飯、ボークビーンズ、キャベツのじゃこ和え、パイナップル	278.7 9.7 6.4 0.5	米、じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉、ゆで大豆、しらす干し	パン缶、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ
12木	ひじきチャーハン、キャベツのカレー風味炒め、春雨スープ	196.7 4.8 4 0.7	米、はるさめ、ごま油、ごま、油	豚ひき肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、ひじき、カットわかめ
13金	御飯、白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	236.5 12.7 5.8 1	米、マヨネーズ	たら、卵、かつお節	たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、トマト、コーン缶、あおりのり
14土	冷やし中華、大豆とひじきの煮物、みかん	223.4 10.5 5.2 1.4	生中華めん、砂糖、油、ごま油	卵、ゆで大豆、かにかまぼこ、ツナ水煮缶、油揚げ、かつお節	みかん缶、きゅうり、にんじん、いんげん、ひじき
15日	御飯、さわらのみそ照り焼き、小松菜のおかかあえ、たまねぎのすまし汁	238.8 13.7 5.3 1.1	米、砂糖	さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
16月	御飯、カレイの煮つけ、白菜の昆布和え、大根の味噌汁	203.9 12.6 1.9 1.1	米、砂糖	かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、だいこん、にんじん、カットわかめ、塩こんぶ
17火	冷やしうどん、さつまいもの煮物、パイナップル	167.9 7.2 0.7 1.5	砂でうどん、さつまいも、砂糖	ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節	パン缶、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)
18水	カレーピラフ、ジャーマンポテト、レタススープ	216.2 5.9 5.2 0.5	米、じゃがいも、油	豚ひき肉、ウイナーソーセージ	レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、パセリ
19木	御飯、ウイナーと野菜のスープ煮、さつまいもサラダ、パイナップル	290.1 6.6 7.8 0.9	米、さつまいも、油	ウイナーソーセージ、ツナ水煮缶	パン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん
20金	御飯、肉じゃが、カニカマサラダ、小松菜の味噌汁	275.7 9.3 8.4 1.3	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	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、きゅうり、こまつな、にんじん、コーン缶、いんげん
21土	スパゲティナポリタン、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	203.2 6.2 4.6 1.2	スパゲティ、砂糖、油	ウイナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ
22日	ふわふわ丼、小松菜とコーンのごま和え、白菜の味噌汁	247.2 11.2 5.8 1.1	米、焼ふ、ごま、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、にんじん、はくさい、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
23月	御飯、肉豆腐、ブロッコリーのごま和え、そうめん汁	259 12.1 6.2 1.1	米、干しとうめん、砂糖、ごま	焼き豆腐、豚ひき肉、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、しょうが
24火	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コーンスープ	309.2 11.5 11.3 0.7	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり
25水	焼きそば、ツナサラダ、春雨スープ	216 7.4 10.7 1.3	焼きそばめん、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま	豚肉(ばら)、ツナ水煮缶	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、あおりのり
26木	御飯、白身魚の照り焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、じゃがいもの味噌汁	243.5 13.6 3 1.2	米、じゃがいも、油、片栗粉	たら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、いんげん、カットわかめ
27金	親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、えのきの味噌汁	238.5 13.3 3.8 1.4	米、砂糖	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)	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)
28土	御飯、豆腐のカレーチャンプル、オクラのツナ和え、ほうれん草のすまし汁	246.6 11.6 7.2 0.8	米、油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、オクラ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、えのきたけ、こんぶ(だし用)
29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 6.7 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
30月	キーマカレー、キャベツの和え物、みかん	275.1 7.5 7.4 1	米、油	豚ひき肉、ツナ水煮缶	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、コーン缶

※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。