

2024年10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 火	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、ほうれん草のしらすあえ、もやしスープ	249.3 9.2 6.1 0.9	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、しらす干し	ほうれん草、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、いんげん、カットわかめ
02 水	御飯、さばのみそ煮、さつまいもサラダ、豆腐のすまし汁	290 14.4 8.4 1.1	米、さつまいも、砂糖	さば、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
03 木	カレーライス、コールスローサラダ、みかん	302.4 7.3 10.4 0.9	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)
04 金	御飯、肉じゃが、白菜の甘酢和え、大根の味噌汁	235.8 7.1 4.5 1.2	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、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、たまねぎ、さやえんどう、刻みこんぶ、カットわかめ
05 土	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのおかか和え、じゃがいもの味噌汁	287.3 13.5 9 0.9	米、じゃがいも、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん
06 日	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、小松菜の和え物、キャベツのスープ	253.5 13 7.9 1.1	米、マヨネーズ、砂糖	たら、ウイナナーソーセージ、ゆで大豆、かにかまぼこ、かつお節	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり
07 月	キッズピピン、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁	239.7 9.3 7 1.1	米、ごま、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、きゅうり、もやし、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
08 火	鮭チャーハン、ほうれん草ナムル、もやしスープ	219.1 10.9 5.2 0.9	米、油、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、さけ、卵	ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ
09 水	御飯、炒り豆腐、キャベツのおかか和え、青菜のすまし汁	247.4 14.5 5.9 1.1	米、油、砂糖	木綿豆腐、卵、さけ、かにかまぼこ、かつお節	にんじん、キャベツ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
10 木	肉みそうどん、レタスの昆布サラダ、梨のコンポート	163.5 5.4 4.3 0.7	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なし、レタス、にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、レモン果汁、塩こんぶ
11 金	御飯、鶏豆腐あんかけ、さといもの味噌汁、桃	274.1 9.8 5.4 0.8	米、さといも、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)
12 土	御飯、ポトフ、マカロニサラダ、みかん	304.1 7.3 10.3 0.9	米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油	ウイナナーソーセージ、かにかまぼこ	みかん缶、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり
13 日	ふわふわ丼、さつまいもの煮物、えのきのすまし汁	265.1 11.1 4.5 1	米、さつまいも、焼か、砂糖	卵、鶏ひき肉、かつお節	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
14 月	御飯、タラの生姜煮、ポテトサラダ、わかめスープ	229.9 11.1 3.9 1.1	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	たら、絹ごし豆腐	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが、カットわかめ
15 火	ハヤシライス、ブロッコリーのごまあえ、白菜スープ	277 10.5 7.7 1.6	米、じゃがいも、油、すりごま	木綿豆腐、牛肉(もも)、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、しめじ、カットわかめ
16 水	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	248.2 11.4 6 1.5	米、砂糖	卵、ゆで大豆、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
17 木	みそラーメン、はるさめサラダ、桃	183.3 7.1 5.4 1	ゆで中華めん、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、万能ねぎ
18 金	御飯、魚の野菜あんかけ、大豆スープ、パイナップル	277.5 13.9 5.9 0.9	米、片栗粉、砂糖、油	さわら、ゆで大豆、かつお節	パン缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、いんげん、コーン缶、こんぶ(だし用)
19 土	ツナひじきチャーハン、ほうれん草の白和え、春雨スープ	220.4 6.9 5.2 0.9	米、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油	木綿豆腐、ツナ油漬缶	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、しいたけ、ひじき、カットわかめ
20 日	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、きのこのすまし汁	278.1 15 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、しめじ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
21 月	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしの和え物、玉ねぎスープ	229.6 8.4 5.7 0.9	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉(ロース)、かにかまぼこ、淡色みそ	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん
22 火	あんかけうどん、大根とツナのあえ物、りんごのコンポート	222.1 7.5 10.1 1.1	ゆでうどん、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	りんご、キャベツ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、レモン果汁
23 水	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、ほうれん草の味噌汁	242.6 10.7 5.9 1.2	米、砂糖	焼き豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが
24 木	そぼろ甘みそ丼、小松菜とコーンのごまあえ、大根の味噌汁	244.4 8 6.9 1.2	米、油、ごま、片栗粉、砂糖	牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン缶、カットわかめ
25 金	御飯、さけのパン粉焼き、白菜のおかか和え、きのこの味噌汁	242.2 13.5 6.2 0.9	米、マヨネーズ、パン粉、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ、かつお節	はくさい、にんじん、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ
26 土	三色丼、きゅうりの酢の物、ほうれん草のすまし汁	246.5 11.1 6.4 0.9	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、こんぶ(だし用)
27 日	スパゲティナポリタン、かぼちゃサラダ、桃	221.2 5.8 6.8 0.7	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	ウイナナーソーセージ、粉チーズ	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン
28 月	御飯、マーボー豆腐、ひじきのサラダ、卵スープ	300.3 12.6 11.7 1.3	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、ねぎ、きゅうり、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
29 火	御飯、さわらのみそ照り焼き、白菜のごまあえ、大根のすまし汁	241.7 13.5 6.2 0.9	米、ごま、砂糖	さわら、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、しょうが
30 水	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、玉ねぎの味噌汁	242.7 9.7 5.1 0.9	米、ごま、油、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)
31 木	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	183.9 9 5 1.1	ビーフン、油、砂糖	卵、豚肉(もも)、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、干しいたけ

※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。