

2024年12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	三色丼、そうめん汁、りんごのコンポート	275.9 10.3 6.1 0.9	米、砂糖、干しそうめん、油	卵、鶏ひき肉、かつお節	りんご、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、しょうが
02月	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、キャベツの塩ごま和え、たまねぎスープ	218.3 10.5 4.9 1.2	米、マヨネーズ、ごま	たら	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、あおのり
03火	キッズピビンバ、カナカマサラダ、卵スープ	278 11.5 11.1 1.2	米、マヨネーズ、ごま、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが
04水	焼きそば、トマトと卵のスープ、パイナップル	230.7 8.1 10.3 0.7	焼きそばめん、油	豚肉(ばら)、卵、かつお節	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、コーン缶
05木	御飯、カレイの煮つけ、ブロッコリーの白あえ、小松菜のみそ汁	226.9 14.1 3.4 1	米、砂糖、ごま	かれい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ
06金	ひじきごはん、豆腐の和風あんかけ、きゅうりの酢の物、かぶのみそ汁	289.5 12.5 10.1 1.9	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)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ひじき、こんぶ(だし用)、しょうが
07土	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、にんじんのみそ汁	277.6 12.1 9.1 1.1	米、パン粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、カットわかめ
08日	御飯、スパニッシュオムレツ、わかめスープ、桃	333.7 15.4 11.8 1.2	米、じゃがいも、油	卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、牛乳	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、カットわかめ
09月	御飯、鶏つくねのあんかけ、ブロッコリーのおかか和え、大根のみそ汁	219.5 9.7 4.4 1	米、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ
10火	中華丼、ほうれん草のごま和え、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
11水	ミートスパゲティ、にんじんのシンプルサラダ、ウインナースープ	261.1 11.7 12.2 1.5	マカロニ・スパゲティ、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ
12木	かぼちゃのカレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	314.2 7.6 9.3 1	米、砂糖、油、すりごま	豚肉(肩ロース)、牛乳	りんご、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン果汁
13金	御飯、豚肉と小松菜の味噌炒め、ひじきのサラダ、豆腐のすまし汁	276.3 11.1 10 1.2	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節	にんじん、こまつな、きゅうり、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ
14土	御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、チンゲン菜の昆布汁、みかん	266.7 12.5 7.1 0.7	米、マヨネーズ、マーガリン、ごま	さけ	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、おぼろこんぶ
15日	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、さつま芋の味噌汁	256.1 9.5 5.8 1.3	米、さつまいも、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、カットわかめ、しょうが
16月	あんかけうどん、大根とツナのあえ物、みかん	206.4 7.7 10.1 1.1	ゆでうどん、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	みかん缶、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
17火	御飯、鶏とさつま芋のスープ煮、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
18水	御飯、さばのみそ煮、かぼちゃの甘煮、大根のすまし汁	265.4 12.7 7.4 1.1	米、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、だいこん、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
19木	御飯、ジャーマンポテト、さけのパン粉焼き、玉ねぎのみそ汁	317.5 14.6 11.3 1.2	米、じゃがいも、さつまいも、油、マヨネーズ、パン粉	さけ、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ	たまねぎ、カットわかめ
20金	御飯、ポトフ、カリフラワーとコーンのサラダ、桃	280 6.6 7.5 0.8	米、じゃがいも、油、砂糖	ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、コーン缶
21土	御飯、豆腐のカレーチャンプル、コーンスープ、みかん	264.7 9.8 7.2 0.8	米、油、片栗粉、砂糖	卵、豚ひき肉、木綿豆腐	みかん缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ
22日	豚の中華炒め丼、卵の花、白菜のスープ	262.5 9.9 7.4 1	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、おから、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、いんげん(ゆで)、ねぎ
23月	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃの甘煮、みかん	215.8 8.6 3.6 1.3	生中華めん、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ
24火	御飯、タラの生姜煮、ポテトサラダ、豚汁	253.7 12.9 4.4 1.2	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	たら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、しょうが
25水	チキンピラフ、キャベツとコーンのスープ、りんごのコンポート	253.4 8.4 3.4 0.6	米、砂糖	鶏もも肉、ゆで大豆、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、グリーンピース、レモン果汁
26木	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、パイナップル	297.5 9.4 6 0.5	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ水煮缶	パイナップル、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり
27金	とん汁うどん、大豆とひじきの煮物、桃、みかん	242.1 8.7 8.7 1.1	ゆでうどん、さといも、油、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	みかん缶、もも缶(黄桃)、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき
28土	親子丼、もやしの中華風和え物、白菜の煮浸し風汁	239.7 13.4 4.1 1.2	米、砂糖、ごま油	卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、はくさい、もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)
29日	御飯、魚の野菜あんかけ、白菜のごま和え、さといものみそ汁	261.5 13.4 5.9 1.2	米、さといも、すりごま、片栗粉、砂糖、油	さむら、かにかまぼこ、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、はくさい、いんげん、こんぶ(だし用)

※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。