

2025年01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	
04 土	ツナ玉チャーハン、粉ふき芋、豆腐スープ	569.2 19.3 22.1 1.4	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、油	牛乳、牛乳、卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、きな粉、かつお節	たまねぎ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおのり	牛乳、きな粉クッキー
05 日	きのご飯、魚の野菜あんかけ、わかめの味噌汁	440.1 20.5 13 1.9	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、牛乳、さわら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ、粉かんでん、こんぶ(だし用)	牛乳、りんごゼリー
06 月	御飯、松風焼、炒めなます、正月みそ汁	477.9 18.1 12.9 1.4	さつまいも、米、さといも、砂糖、パン粉、砂糖、油、ごま	牛乳、牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、いんげん、粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
07 火	御飯、カレーの煮つけ、小松菜ツナ和え、かぼちゃの味噌汁	416.4 20 8.3 1.5	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、砂糖	牛乳、牛乳、かひい、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳、芋もち
08 水	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、じゃがいもの味噌汁、桃	536.4 16.4 17 1.2	米、じゃがいも、片栗粉、白玉粉、油、砂糖、砂糖	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、はくさい、にんじん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳、人参ドーナツ
09 木	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、ブロッコリーのおかか和え、もやしスープ	520.1 18.6 15 1.5	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、砂糖、油、油、ごま油	牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、かつお節	ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、オレンジ濃縮果汁、いんげん、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
10 金	みそラーメン、さつまいもの煮物、りんごのコンポート	435.9 14.5 10.5 1.7	ゆで中華めん、米、さつまいも、砂糖、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、もやし、こまつな、にんじん、にんじん、万能ねぎ、いんげん、ひじき、レモン果汁、こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
11 土	カレーピラフ、マカロニサラダ、コンソープ	463.2 12.8 13.4 1.2	さつまいも、米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、無塩バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
12 日	三色丼、きゅうりの酢の物、白菜の味噌汁	461.2 20.4 15.8 1.6	米、砂糖、砂糖、油	牛乳、牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、はくさい、きゅうり、のみかん缶、パン缶、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
13 月	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	502.3 15.1 17.6 1.1	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、牛乳、ウインナーソーセージ、きな粉	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、マカロニきな粉
14 火	けんちんうどん、小松菜のしらす和え、パイナップル	361.1 14.7 8.6 1.9	ゆでうどん、ホットケーキ粉、さといも、油	牛乳、牛乳、鶏もも肉、しらす干し、かまぼこ、かつお節	パン缶、こまつな、だいこん、バナナ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、バナナホットケーキ
15 水	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、じゃがいもの味噌汁	528.3 22.2 18 2	米、食パン、じゃがいも、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、もやし、コーン缶、カットわかめ	牛乳、コーンチーズトースト
16 木	御飯、魚と白菜の重ね蒸し、ブロッコリーのごま和え、春雨スープ	507.8 21.5 15.7 1.6	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、はるさめ、ごま、砂糖、黒ごま	牛乳、牛乳、さわら、木綿豆腐、かつお節	ブロッコリー、はくさい、コーン缶、にんじん、いんげん、カットわかめ、しょうが	牛乳、大学芋
17 金	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツとコーンのサラダ、玉ねぎスープ	585.9 18.2 22.7 1.9	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、油、砂糖	牛乳、牛乳、卵、鶏ひき肉、牛ひき肉、バター、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳、小松菜ケーキ
18 土	あんかけ焼きそば、かぼちゃの甘煮、たまごスープ	417.8 19.6 10.6 1.5	ゆで中華めん、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さけ、卵、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、かまぼこ、かつお節	かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん	鮭おにぎり
19 日	御飯、炒り豆腐、白菜の昆布和え、わかめのすまし汁	439.3 19.8 14.9 1.7	米、じゃがいも、油、砂糖、油	牛乳、牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、野菜チップ
20 月	鮭わかめご飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、豆腐のすまし汁	538.5 23.7 17.6 1.4	米、ホットケーキ粉、砂糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
21 火	ふわふわ丼、大豆とひじきの煮物、大根の味噌汁	508.9 20.7 14.5 1.6	米、米、焼豆、砂糖、油、砂糖、油	牛乳、牛乳、卵、鶏ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、五平もち
22 水	御飯、カレーポトフ、ほうれん草のおかか和え、パイナップル	462.5 17.6 9.7 1.2	米、食パン、じゃがいも、砂糖	牛乳、牛乳、鶏もも肉、きな粉、かつお節	パン缶、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	牛乳、きな粉トースト
23 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の塩ごま和え、みそ汁	403.8 18 11.4 1.6	米、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、牛乳、たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、はくさい、たまねぎ、のみかん缶、パン缶、にんじん、カットわかめ、粉かんでん、あおのり	牛乳、フルーツゼリー
24 金	カレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	551.6 14.1 20.3 1.3	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、砂糖、油、すりごま	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、レモン果汁	牛乳、クッキー
25 土	きつねうどん、卵の花、みかん	456.3 15.6 10.9 2.4	ゆでうどん、米、砂糖、砂糖、ごま、油	牛乳、油揚げ、油揚げ、鶏ひき肉、おから、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、ひじき	いなりおにぎり
26 日	御飯、じゃがいもそばろ煮、きゅうりのナムル、豆乳スープ	470.2 15.7 15.8 1.2	じゃがいも、米、小麦粉、油、油、砂糖、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、牛乳、豆乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ、コーン缶、いんげん	牛乳、バナナ蒸しパン
27 月	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、わかめスープ	449.8 17.4 14.8 1.5	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、粉かんでん、しょうが	牛乳、ぶどうゼリー
28 火	御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	492.7 13.4 14.7 0.9	さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	牛乳、牛乳、ウインナーソーセージ、ゆで大豆	もも缶(黄桃)、にんじん、ホールマト缶詰、たまねぎ、いんげん	牛乳、焼き芋
29 水	チキンライス、ひじきのサラダ、レタススープ	484.8 17.4 16.4 1.6	米、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、ウインナーソーセージ	にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、いちごジャム、コーン缶、いんげん、ひじき	牛乳、ジャムトースト
30 木	油揚げとにんじんの混ぜご飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのじゃこ和え、そうめん汁	534 22.4 19.1 1.7	米、小麦粉、砂糖、干しそうめん、砂糖、ごま	牛乳、牛乳、さば、無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、しらす干し	にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき、しょうが	牛乳、かぼちゃケーキ
31 金	ちゃんぽんラーメン、ジャーマンポテト、パイナップル	459 16.2 10.9 2	生中華めん、米、じゃがいも、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、ウインナーソーセージ、しらす干し、かまぼこ	パン缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	じゃこおにぎり

※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。