

2025年1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
04 土	五目ビーフン、白菜の味噌汁、桃	182 7.3 4.1 1.3	ビーフン、油、砂糖	絹ごし豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、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、万能ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ
05 日	スパゲティナポリタン、ブロッコリーとコーンのソテー、玉ねぎスープ	179.5 7.1 5.4 1.3	スパゲティ、油、砂糖	ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ
06 月	御飯、豆腐の野菜そぼろかけ、そうめん汁、りんごのコンポート	275.5 9.1 5.8 1	米、砂糖、干しそうめん、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、しょうが
07 火	カレーライス、キャバツの胡麻マヨネーズあえ、パインナップル	313.1 8.1 10.2 1.1	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま	豚肉(肩ロース)、ちくわ	パイン缶、たまねぎ、キャバツ、にんじん
08 水	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のあえ物、豆腐の味噌汁	257.7 13.8 8.3 1.2	米、砂糖	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	ほうれん草、にんじん、カットわかめ、しょうが
09 木	御飯、ポトフ、かぼちゃサラダ、みかん	290.8 6.7 8.3 0.7	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ	みかん缶、かぼちゃ、にんじん、キャバツ、たまねぎ、ブロッコリー
10 金	御飯、高野豆腐の卵とじ、白菜の昆布和え、大根の味噌汁	221.6 9.9 4.7	米、砂糖	絹ごし豆腐、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
11 土	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、大根サラダ、キャバツのスープ	242.1 11.7 7 1	米、マヨネーズ、砂糖、すりごま	たら、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ	だいこん、キャバツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、あおのり
12 日	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまよごし、玉ねぎの味噌汁	229.2 9.4 5.1 1.1	米、片栗粉、ごま、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ
13 月	鮭わかめご飯、豚肉のすき焼き風煮物、さつまいもの味噌汁	277 13 6.9 1.1	米、さつまいも、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
14 火	御飯、炒り豆腐、ひじきのサラダ、玉ねぎのみそ汁	284.2 11.1 10.5 1.2	米、マヨネーズ、油、砂糖	木綿豆腐、卵、ゆで大豆、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、ひじき、カットわかめ、干しいたけ
15 水	御飯、肉じゃが、五目汁、りんごのコンポート	279.7 7.7 5 0.9	米、じゃがいも、さいとも、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果汁
16 木	みそ煮込みうどん、小松菜とコーンのごま和え、みかん	162.5 10.2 3.1 1.2	ゆでうどん、ごま、砂糖	鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)
17 金	ツナひじきチャーハン、船場汁、パインナップル	236.8 9.9 4.4 0.9	米、ごま油	さけ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	パイン缶、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき
18 土	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	294 6.1 10.3 0.8	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、キャバツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん
19 日	御飯、鶏肉のごまみそ焼き、きゅうりの酢の物、じゃがいもの味噌汁	229 11.7 3.3 1.1	米、じゃがいも、砂糖、ごま	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
20 月	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、もやしの味噌汁	216.8 14.3 3.1 1	米、砂糖	かれい、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ
21 火	わかめうどん、粉ふき芋、みかん	139.7 5.3 1.7 1.3	ゆでうどん、じゃがいも	かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおのり
22 水	御飯、タラの生姜煮、ブロッコリーの白あえ、小松菜のみそ汁	224.1 13.4 3 1.3	米、砂糖、ごま	たら、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、しょうが
23 木	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、大豆サラダ、きのこのスープ	275.9 9 8.2 0.8	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、ゆで大豆、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、レタス、えのきたけ、いんげん、しめじ
24 金	じゃごごはん、豚肉とキャバツの味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	271.7 10.9 8.2 1.1	米、砂糖、油、ごま	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャバツ、かぼちゃ、にんじん、カットわかめ
25 土	御飯、ハンバーグ、キャバツとツナのサラダ、わかめのすまし汁	305.5 13 11.3 0.9	米、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、キャバツ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ
26 日	ツナ玉チャーハン、かぼちゃの甘煮、豆腐スープ	255.1 9.8 6.3 1.2	米、油、砂糖	卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、かつお節	かぼちゃ、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
27 月	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、ブロッコリーのおかか和え、ほうれん草の味噌汁	249.8 15.9 4.5 1.4	米、砂糖、油	さけ、淡色みそ、かにかまぼこ、バター、かつお節、いわし(煮干し)	ブロッコリー、キャバツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ
28 火	三色丼、白菜のおかか和え、かぶのみそ汁	270.8 12.8 9.1 1.2	米、油、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	はくさい、ほうれん草、かぶ、にんじん、カットわかめ
29 水	ハヤシライス、ツナと胡瓜の和え物、みかん	294.7 9.2 8.8 1	米、じゃがいも、ごま、油	牛肉(もも)、ツナ油漬缶	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ
30 木	あんかけ焼きそば、大根とあげの煮物、わかめスープ	174.6 9.1 6.8 1.4	ゆで中華めん、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、卵、かまぼこ、油揚げ、かつお節	だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)
31 金	御飯、豚肉のしょうが焼き、いんげんのごまよごし、もやしスープ	225.2 8.3 7.3 0.6	米、ごま、油、砂糖	豚肉(肩ロース)	緑豆もやし、いんげん、にんじん、カットわかめ、しょうが

※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。