

2025年2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	
01 土	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のすまし汁、みかん	493.5 24.1 11.4 1.6	米、○食パン、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、○きな粉、淡色みそ、かつお節	みかん缶、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、きな粉トースト
02 日	ひじきごはん、豚の生姜焼き、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁	496.1 16 20.8 2.1	米、○じゃがいも、○油、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、○かぼちゃ、かぼちゃ、にんじん、いんげん(ゆで)、塩こんぶ、ひじき、カットわかめ	牛乳、野菜チップ
03 月	恵方巻、大豆とじゃこの甘辛煮、人参のすまし汁	475.9 22.2 15.5 1.3	米、○小麦粉、油、○砂糖、○油、ごま、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、さけ、大豆水煮缶、○ゆで大豆、しらす干し、○卵、かつお節	にんじん、ほうれんそう、焼きのり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、節分・豆トースト
04 火	御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーと人参のおかか和え、豚と白菜のみそ汁	498.7 20.3 17.1 1.7	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、豚肉(ばら)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、○コーン缶、○たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、コーンマヨトースト
05 水	カレーピラフ、マカロニサラダ、コンソープ	468 13.5 12.8 1.4	米、○米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、○米みそ(赤色辛みそ)	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、五平もち
06 木	御飯、さばのみそ煮、大豆とひじきの煮物、さいいもの味噌汁	530.8 23.2 17.9 1.6	米、○ホットケーキ粉、さいいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さば、○絹ごし豆腐、ゆで大豆、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、たまねぎ、いんげん、ひじき、しょうが	牛乳、豆腐のパンケーキ
07 金	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、キャベツの塩ごま和え、豆腐すまし汁	580.7 19.1 20.9 1.9	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、○バター、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、○にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、キャロットケーキ
08 土	みそラーメン、きゅうりのナムル、パイナップル	390.8 13.2 11.3 1.4	ゆで中華めん、○米、ごま、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、万能ねぎ	ウインナーおにぎり
09 日	そばろ甘みそ丼、ジャーマンポテト、キャベツのスープ	517.6 16.3 19.4 1.5	米、じゃがいも、○小麦粉、油、○油、○砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、○バナナ、コーン缶、パセリ	牛乳、バナナ蒸しパン
10 月	御飯、さわらのみそ照り焼き、白菜のツナ和え、かぼちゃの豆乳汁	571.5 21.9 21.5 1.5	米、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、さわら、豆乳、○バター、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、はくさい、○ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳、ほうれん草ケーキ
11 火	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	444.5 18.5 11.9 1.5	米、さつまいも、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、○粉かんでん、カットわかめ	牛乳、ぶどうゼリー
12 水	焼きそば、コンソープ、桃	440.9 16.3 13 1.2	焼きそばめん、○米、油	○牛乳、豚肉(ばら)、○さけ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	鮭おにぎり
13 木	御飯、鶏肉のカレー焼き、もやしとわかめのナムル、かきたま汁	431.4 20 11.3 1.3	○さつまいも(皮付)、米、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、かつお節	もやし、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、焼き芋
14 金	御飯、炒り豆腐、大根のあえ物、もやしの味噌汁	514.4 20.4 19.8 1.6	米、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ココアクッキー
15 土	御飯、鮭のきのみそ焼き、ひじきの煮物、だいこんと里芋の汁	512.6 23.2 15 1.6	米、○強力粉、さいいも、○砂糖、○油、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、さけ、○絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐トースト
16 日	親子丼、さつまいものレモン煮、小松菜のすまし汁	478.5 20.6 10.9 1.6	○じゃがいも、米、さつまいも、○片栗粉、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁	牛乳、芋もち
17 月	御飯、じゃがいもそばろ煮、キャベツの中華和え、豆乳スープ	522.2 18.8 18.4 1.8	じゃがいも、米、○食パン、○マヨネーズ、油、砂糖、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、○とろけるチーズ、しらす干し	キャベツ、にんじん、○コーン缶、たまねぎ、いんげん	牛乳、コーンチーズトースト
18 火	御飯、さけのパン粉焼き、白菜のおかか和え、かきたま汁	440.2 22 14.2 1.2	米、マヨネーズ、パン粉、油	○牛乳、○牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、かつお節、粉チーズ	○りんご濃縮果汁、はくさい、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
19 水	チキンライス、じゃがいもスープ、桃	437.3 13.3 9.6 0.9	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉	もも缶(黄桃)、○バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、いんげん、ピーマン	牛乳、バナナケーキ
20 木	御飯、ポトフ、いんげんのごまマヨネーズあえ、みかん	546.3 15.5 18.5 1.5	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、○ウインナーソーセージ	みかん缶、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、いんげん、たまねぎ、○たまねぎ	牛乳、ウインナー入りパンケーキ
21 金	カレーライス、キャベツのサラダ、パイナップル	556.6 15.3 17.1 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)	パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○オレンジ濃縮果汁、きゅうり、コーン缶	牛乳、オレンジ蒸しパン
22 土	かに玉うどん、小松菜とコーンの和え物、りんごのコンポート	375.9 14.2 6.9 1.6	ゆでうどん、○米、砂糖、片栗粉	○牛乳、卵、かにかまぼこ、○しらす干し、かつお節	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン果汁	じゃこおにぎり
23 日	御飯、タラの照り焼き、ほうれん草のしらすあえ、豆腐の味噌汁	435.7 19.6 10.6 1.6	○さつまいも、米、○砂糖、○油、砂糖、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	牛乳、大学芋
24 月	三色丼、いんげんのごまごし、大根のみそ汁	483.7 21.4 16.7 1.4	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、ごま、油	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、いんげん、だいこん、たまねぎ、コーン缶	牛乳、マカロニきな粉
25 火	御飯、マーボー豆腐、もやしの和え物、わかめのすまし汁	445.4 18.2 14.7 1.7	米、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、○みかん缶、○パイナップル、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、フルーツヨーグルト
26 水	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーの三色サラダ、えのきのすまし汁	527.5 122.7 17.9 1.4	米、○食パン、パン粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム、コーン缶、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
27 木	ミートスパゲティ、白菜の昆布和え、ウインナースープ	499.3 19.2 17.7 2.3	○米、マカロニ・スパゲティ、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、○油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○にんじん、塩こんぶ	いなりおにぎり
28 金	ハヤシライス、小松菜のごま和え、パイナップル	624.8 17.2 20.9 1.9	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、ごま、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、○バター、ツナ水煮缶	パイナップル、たまねぎ、こまつな、にんじん、○かぼちゃ、しめじ	牛乳、かぼちゃケーキ

※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。