

2025年2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 土	親子丼、大根サラダ、桃	282.8 12.9 6 0.9	米、砂糖、油、すりごま	卵、鶏むね肉、かまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)
02 日	きつねうどん、卵の花、パイナップル	192.5 7.7 5.6 1.7	砂でうどん、砂糖、油	油揚げ、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	パイナップル、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)
03 月	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、きゅうりのツナサラダ、たまごスープ	257.7 13.8 8 0.9	米、マヨネーズ、油、砂糖	たら、卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	きゅうり、たまねぎ、にんじん、いんげん、あおのり
04 火	御飯、カレイの煮つけ、小松菜のごま和え、豆腐の味噌汁	212.3 13.3 2.5 1.1	米、ごま、砂糖	かたい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、カットわかめ
05 水	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、トマトと卵のスープ	294.8 12.9 10.5 0.8	米、パン粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、もやし、トマト
06 木	御飯、ポークビーンズ、ほうれん草のしらすあえ、りんごのコンポート	298.5 8 7.3 0.7	米、じゃがいも、砂糖、油	ウインナーソーセージ、ゆで大豆、しらす干し	りんご(缶詰)、ほうれん草、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、レモン果汁
07 金	きのご飯、魚の野菜あんかけ、わかめの味噌汁	273.3 13.9 6.9 1.6	米、片栗粉、砂糖、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
08 土	豚とひじきのチャーハン、大根とあげの煮物、じゃがいものスープ	239.7 8.7 6.5 1.2	米、じゃがいも、ごま油、油、砂糖	卵、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、ピーマン、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
09 日	御飯、鶏肉と野菜のトマト煮、春雨サラダ、大根のみそ汁	266.4 10.6 7.6 1.2	米、油、ほろさめ、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ホールトマト缶詰、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、カットわかめ
10 月	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、きのこのすまし汁	238.4 9.9 5.6 1.2	米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	豚肉(もも)、かつお節	ほうれん草、にんじん、ほくさい、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)、しょうが
11 火	御飯、ツナ入りオムレツ、マカロニサラダ、みかん	298.1 9.8 9.2 0.7	米、じゃがいも、マカロニスバゲティ、マヨネーズ、油	卵、ツナ水煮缶、牛乳、かにかまぼこ	みかん缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん
12 水	ふわふわ丼、小松菜のごま和え、大根の味噌汁	242.3 11.3 5.4 1.1	米、焼ふ、砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
13 木	御飯、タラの生姜煮、人参のすまし汁、パイナップル	224.6 12.1 1.3 1	米、砂糖	たら、絹ごし豆腐、かつお節	パイナップル、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが
14 金	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のしらすあえ、りんごのコンポート	295.8 9 6.4 0.8	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、バター	りんご、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん、レモン果汁
15 土	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	275.7 11.4 9 1.2	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが
16 日	カレーうどん、ツナと胡瓜の和え物、みかん	177.5 7.6 5.4 0.8	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ
17 月	御飯、鶏つくねのあんかけ、かぼちゃサラダ、白菜の味噌汁	258.4 9.6 6.6 1	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、ほくさい、にんじん、ひじき、カットわかめ
18 火	御飯、豚肉のしょうが焼き、白和え(ブロッコリー・にんじん)、さといもの味噌汁	273.8 11.3 9 0.9	米、さといも、ごま、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しょうが
19 水	ちゃんぽんラーメン、ひじきのサラダ、りんごのコンポート	254.8 9.4 7.9 1.3	生中華めん、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	豚肉(肩)、ゆで大豆	りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、ひじき、レモン果汁
20 木	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、粉ふき芋、豆腐すまし汁	247.1 10.2 6.4 0.9	じゃがいも、米、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(ロース)、淡色みそ、かつお節	こまつな、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
21 金	御飯、さばのみそ煮、もやしとわかめのナムル、そうめん汁	263.9 13 8.1 1.1	米、干しとうめん、ごま、砂糖、ごま油	さば、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
22 土	御飯、豆腐のカレーチャンプル、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	274.5 12.6 8.9 1.1	米、片栗粉、油、砂糖	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、かつお節	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、いんげん、こんぶ(だし用)
24 月	わかめうどん、さつまいもの煮物、桃	171.2 5.4 1.7 1.4	ゆでうどん、さつまいも、砂糖	油揚げ、かまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
25 火	ひじきご飯、肉じゃが(豚肉)、卵スープ	287.9 11.6 8.6 1.5	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、卵、絹ごし豆腐、ゆで大豆、油揚げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、こんぶ(だし用)
26 水	御飯、カレイの煮つけ、ツナと胡瓜のサラダ、豆腐の味噌汁	230.8 14.4 4.3 1.1	米、砂糖	かたい、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、きゅうり、カットわかめ
27 木	御飯、さわらのみそ照り焼き、にんじんのシンプルサラダ、みそ汁(さつま芋・わかめ)	258.8 12.1 5.5 1.2	米、さつまいも、砂糖、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、しょうが
28 金	御飯、スパニッシュオムレツ、ほうれん草のツナ和え、りんごのコンポート	342.5 15.3 12.1 0.9	米、じゃがいも、砂糖、油	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、牛乳、ツナ油漬缶	りんご、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、レモン果汁

※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。