

2025年3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	わかめごはん、魚の野菜あんかけ、大根の味噌汁	499 21.9 14.9 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、○油、油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さわか、絹ごし豆腐、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、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、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐のパンケーキ
02 日	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、小松菜とコーンの和え物、スープ(キャベツ・さつまいも)	508 20.3 15.4 1.1	米、さつまいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、キャベツ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、コーン缶	牛乳、人参ドーナツ
03 月	雛祭り・ケーキ寿司、ほうれん草のごま和え、かき玉汁	505.5 17.7 16.9 1.8	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、かつお節	ほうれん草、にんじん、コーン缶、たまねぎ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○いちご	牛乳、三色クッキー
04 火	焼きそば、大豆サラダ、かぼちゃの味噌汁	433.4 14.9 13.6 2	焼きそばめん、○米、油、砂糖、ごま、ごま	○牛乳、豚肉(ばら)、○しらす干し、ゆで大豆、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、レタス、カットわかめ、あおのり	じゃこおにぎり
05 水	御飯、ポークポテト、ブロッコリーと人参のおかか和え、トマトと卵のスープ	493.8 18.9 16.3 1.5	米、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、卵、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、○コーン缶、○たまねぎ	牛乳、コーンマヨトースト
06 木	御飯、八宝菜、はるさめサラダ、豆腐のみそ汁	420.7 15.2 11.7 1.6	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、はくさい、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、りんごゼリー
07 金	御飯、クリームシチュー、ツナと胡瓜のサラダ、みかん	557.1 17.8 19.9 1.3	米、じゃがいも、○砂糖、小麦粉、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○バター	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○ほうれん草、いんげん	牛乳、ほうれん草ケーキ
08 土	木の葉弁、かぼちゃの甘煮、ほうれん草の味噌汁	470.1 19.3 11.8 2	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、卵、かまぼこ、○きな粉、淡色みそ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、干ししいたけ	牛乳、マカロニきな粉
09 日	御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーのサラダ、みそ汁(キャベツ・あげ)	478.9 19.2 14.5 1.8	米、○食パン、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、○いちごジャム、いんげん、干ししいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
10 月	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、だいこんと昆布の酢の物、玉ねぎの味噌汁	422.4 19.6 12.6 1.6	米、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、たら、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、○みかん缶、○パンイン缶、きゅうり、にんじん、カットわかめ、刻みこんぶ、あおのり	牛乳、フルーツヨーグルト
11 火	カレーうどん、ひじきの煮物、桃	412.8 14.9 10.9 1.5	ゆでうどん、○米、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、○ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき、○焼きのり	ツナおにぎり
12 水	御飯、肉じゃが、にんじんのシンプルサラダ、もやしのみそ汁	481.3 16.5 15.2 1.6	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、いんげん、○いちごジャム、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
13 木	オムライス、ウインナー、ブロッコリーのおかか和え、みかん	506.5 19.2 17.5 1.1	○じゃがいも、米、○片栗粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、かつお節	みかん缶、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、いんげん	牛乳、芋もち
14 金	御飯、鶏つくねのあんかけ、ブロッコリーのごま和え、そうめん汁	465.8 18.4 12.5 1.5	○さつまいも(皮付)、米、干しそうめん、片栗粉、油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、焼き芋
15 土	御飯、さわらのみそ照り焼き、きゅうりとコーンのサラダ、豆腐のお吸い物	519.5 22.4 17.1 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、さわか、絹ごし豆腐、○ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、にんじん、コーン缶、○たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ウインナー入りパンケーキ
16 日	御飯、ポークビーンズ、ピーマンのごま炒め、みかん	520.1 14.7 15.2 1.2	米、○米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、○砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、○米みそ(赤色辛みそ)	みかん缶、にんじん、ピーマン、ホールトマト缶、キャベツ、たまねぎ	牛乳、五平もち
17 月	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃのそぼろあんかけ、りんごのコンポート	510.4 18.4 13.1 1.9	生中華めん、○米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、鶏ひき肉、○ウインナーソーセージ、かまぼこ、かつお節	りんご、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん、レモン果汁、こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
18 火	そぼろ甘みそ丼、ひじきのサラダ、白菜スープ	447.3 15 16.8 1.3	米、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、○みかん缶、○パンイン缶、きゅうり、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
19 水	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、わかめのすまし汁	565.4 23 21.5 1.8	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さば、○絹ごし豆腐、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、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐ドーナツ
20 木	御飯、厚揚げの野菜あんかけ、白菜の塩ごま和え、たまごスープ	512.7 21.2 16.6 1.3	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、ごま、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、生揚げ、卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
21 金	カレーライス、小松菜とコーンのごま和え、桃	579.9 15.3 20.2 1.6	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○無塩バター	もも缶(黄桃)、たまねぎ、こまつな、にんじん、○バナナ、コーン缶	牛乳、バナナケーキ
22 土	御飯、ツナ入りオムレツ、さつま芋の甘煮(しょうゆ)、みそ汁(だいこん・あげ)	535.9 21 17.9 2.1	米、○食パン、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、ツナ水煮缶、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、いんげん	牛乳、ビザトースト
23 日	けんちんうどん、卵の花、パインアップル	394 18.1 7.6 1.7	ゆでうどん、○米、さいとも、○ごま、油、砂糖	○牛乳、○さけ、鶏もも肉、鶏ひき肉、おから、かまぼこ、かつお節	パイン缶、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき	鮭おにぎり
24 月	ツナひじきチャーハン、豚汁、みかん	434.2 16.4 16.1 1.2	米、さいとも、ごま油、油、油	○牛乳、○牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん缶、にんじん、だいこん、いんげん、ねぎ、ひじき	牛乳、ココアホットケーキ
25 火	御飯、カレイの煮つけ、じゃが芋の旨煮、豆腐の味噌汁	461.3 20.8 8 1.8	米、○米、じゃがいも、砂糖、○砂糖	○牛乳、かれい、絹ごし豆腐、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○油揚げ、えんどう(ゆで)、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、○にんじん、○ひじき、カットわかめ、こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
26 水	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜の和え物、さつまいもの味噌汁	542.5 22.1 17.6 1.8	米、○食パン、さつまいも、パン粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
27 木	御飯、カレーポトフ、ほうれん草のおかか和え、桃	423.2 18.4 8.5 0.9	米、じゃがいも	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、もも缶(黄桃)、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、白砂糖	牛乳、ぶどうゼリー
28 金	御飯、マーボー豆腐、もやしとわかめ、のナムル、はるさめスープ(はくさい)	591 14.8 21.7 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、○にんじん、ねぎ、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、キャロットケーキ
29 土	お好み焼き、ツナと胡瓜のサラダ、じゃがいもの味噌汁	375.8 14.3 14.3 1.3	○さつまいも、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、○油、油、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳、大学芋
30 日	三色丼、大根と人参の甘酢あえ、みそ汁(こまつな・たまねぎ)	535.2 20.1 17.7 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○油、油、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、だいこん、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ	牛乳、オレンジ蒸しパン
31 月	スパゲティボリタン、かぼちゃのサラダ、ウインナースープ	469.3 15.2 20.5 1.7	スパゲティ、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、卵、粉チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、コーン缶	牛乳、クッキー

※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。