

2025年3月



## 献立表 (夕食)



保育園リコー

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	御飯、豚の生姜焼き、キャベツの塩昆布和え、さといもの味噌汁	263.7 7.8 8.7 1.4	米、さといも(冷凍)、油、砂糖	豚肉(ばら)、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん(ゆで)、塩こんぶ、カットわかめ
02 日	三色丼、大根と人参の甘酢あえ、小松菜のすまし汁	266.5 12.3 8.4 0.9	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、かつお節	ほうれんそう、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)
03 月	御飯、マーボー豆腐、白菜の昆布和え、もやしの味噌汁	264.6 11.1 8.5 1.3	米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが
04 火	カレーライス、キャベツのサラダ、りんごのコンポート	298.9 7.1 8.3 1.1	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース)	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン果汁
05 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまマヨネーズあえ、そうめん汁	267.2 10.9 7.6 1	米、干しとうもろこし、片栗粉、マヨネーズ、油、すりごま、砂糖	鶏ひき肉、かつお節	にんじん、いんげん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)
06 木	御飯、さわらのみそ照り焼き、小松菜とコーンの和え物、わかめのすまし汁	226.1 12.3 4.5 1	米、砂糖	さわか、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
07 金	豚とキャベツのラーメン、もやしの中華和え、桃	204.2 8.2 3.7 1.8	生中華めん、ごま油	豚肉(肩)、しらす干し	もも缶(黄桃)、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ
08 土	ミートスパゲティ、かぼちゃのサラダ、ウインナースープ	279.9 11.3 12.1 1.4	マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナーソーセージ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶
09 日	御飯、なすとひき肉のみそ炒め、春雨サラダ、大根のみそ汁	252.1 6.6 8.1 1.1	米、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	なす、にんじん、だいこん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、カットわかめ
10 月	御飯、鶏肉のケチャップ煮、いんげんのごまよごし、かぼちゃの味噌汁	262.3 11.3 6.1 1.1	米、油、片栗粉、ごま、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、いんげん、ピーマン、しいたけ、カットわかめ
11 火	ツナひじきチャーハン、豆腐と青菜のどろみ汁、りんごのコンポート	241 7.4 4.4 0.7	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、ツナ油漬缶、かつお節	りんご、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)、ひじき、レモン果汁
12 水	御飯、カレイの煮つけ、小松菜とコーンの和え物、さつまいもの味噌汁	213.3 11.9 1.3 1.1	米、さつまいも、砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ
13 木	御飯、牛肉の野菜炒め、トマトと卵のスープ	219.5 6.6 6.7 0.6	米、油	卵、牛肉(ばら)	たまねぎ、キャベツ、もやし、トマト、にんじん、ピーマン
14 金	焼きそば、コンスープ、パイナップル	216.5 6.5 8.9 0.9	焼きそばめん、油	豚肉(ばら)、かつお節	パン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ
15 土	御飯、ハンバーグ、大根とツナのあえ物、えのきのすまし汁	324.6 14.1 13.6 0.8	米、マヨネーズ、パン粉	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)
16 日	キーマカレー、ブロッコリーのおかか和え、パイナップル	275.3 7.1 7.3 1	米、油	豚ひき肉、かつお節	パン缶、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、にんじん、コーン缶
17 月	御飯、厚揚げと豚肉の煮物、キャベツの塩昆布和え、コンスープ	266.8 9.2 8.9 1.3	米、砂糖、油	生揚げ、豚肉(ばら)	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、塩こんぶ
18 火	御飯、さばのみそ煮、チンゲン菜のしらす和え、じゃがいものすまし汁	273.3 14.2 9.1 1.2	米、じゃがいも、砂糖	さば、油揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが
19 水	とん汁うどん、もやしナムル、みかん	169.6 6.3 4.3 1.2	ゆでうどん、さといも、ごま油、ごま	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、にんじん、だいこん、緑豆もやし、きゅうり、ねぎ、ごぼう
20 木	豚の中華炒め丼、ジャーマンポテト、たまねぎの味噌汁	302 9.6 11 1.4	米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、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、いんげん(ゆで)、カットわかめ、パセリ
21 金	御飯、鶏豆腐あんかけ、キャベツの和え物	226.1 9.3 4.9 0.4	米、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん(ゆで)、コーン缶、こんぶ(だし用)
22 土	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	260.7 9.4 7.6 0.7	米、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、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
23 日	ふわふわ丼、ブロッコリーとコーンのソテー、えのきのすまし汁	245.9 11.6 5.5 1.1	米、焼ふ、油、砂糖	卵、鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
24 月	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、たまごスープ(はるさめ)	245.3 9.4 6.3 1	米、ごま油、はるさめ、片栗粉、ごま、砂糖	豚肉(もも)、卵	にんじん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、しょうが
25 火	御飯、鶏肉のケチャップ煮、いんげんのごまよごし、かぼちゃの味噌汁	262.3 11.3 6.1 1.1	米、油、片栗粉、ごま、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、いんげん、ピーマン、しいたけ、カットわかめ
26 水	御飯、さけのパン粉焼き、白菜とツナのごま和え、さといものみそ汁	262 13.9 7.6 0.8	米、さといも、マヨネーズ、パン粉、油、すりごま	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、粉チーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ
27 木	肉みそうどん、じゃが芋の旨煮、みかん	175.1 6 4.2 0.9	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、えんどう(ゆで)	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、こんぶ(だし用)
28 金	御飯、ツナ入りオムレツ、小松菜のすまし汁、パイナップル	253.9 9.8 5.3 0.9	米、じゃがいも、油	卵、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、牛乳、かつお節	パン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)
29 土	チキンライス、春雨スープ、りんごのコンポート	242.7 6.8 3.8 0.5	米、砂糖、はるさめ、油、ごま	絹ごし豆腐、鶏もも肉	りんご、たまねぎ、コーン缶、にんじん、万能ねぎ、いんげん、レモン果汁
30 日	御飯、クリームシチュー、ブロッコリーのおかか和え、桃	263.8 9.2 3.8 0.7	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いんげん
31 月	御飯、高野豆腐の卵とじ、豚と白菜のみそ汁	229.8 9.8 5.9 0.8	米、砂糖	卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、かつお節、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ(だし用)

※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。