

2025年4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 火	御飯、牛肉の野菜炒め、トマトと卵のスープ	461.8 15.2 14.1 1.1	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、○絹ごし豆腐、牛肉(ばら)	たまねぎ、キャベツ、トマト、もやし、コーン缶、にんじん、ピーマン	牛乳、豆腐のパンケーキ
02 水	御飯、タラの照り焼き、さつまいもサラダ、ほうれん草の味噌汁	486.2 22.7 12.8 2	米、○食パン、さつまいも、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、木綿豆腐、○とろけるチーズ、淡色みそ、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	にんじん、ほうれん草、きゅうり、○コーン缶、たまねぎ	牛乳、コーンマヨチーズトースト
03 木	御飯、厚揚げのそぼろ煮、わかめの味噌汁、パイナップル	454.9 16.1 13.3 1.4	米、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	パイナップル、たまねぎ、○みかん缶、○パイナップル、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
04 金	カレーうどん、大豆とひじきの煮物、みかん	400.2 15.9 9.9 1.6	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、油揚げ、○しらす干し、かまぼこ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき	じゃこおにぎり
05 土	親子丼、ツナと胡瓜の和え物、えのきのすまし汁	477.1 21.8 13.1 1.9	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、○油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、○パイナップル、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
06 日	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、じゃがいもの味噌汁	438.7 15.3 11.6 1.3	○さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳、焼き芋
07 月	御飯、さばのみそ煮、もやしのごま酢あえ、豆腐のすまし汁	532.9 21.6 20.1 1.4	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さば、絹ごし豆腐、○木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、にんじん、○にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、人参ドーナツ
08 火	チキンライス、パイナップル、大根の味噌汁	405.8 14.5 9.8 1.2	米、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	パイナップル、だいこん、にんじん、コーン缶、○みかん缶、○パイナップル、たまねぎ、いんげん、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
09 水	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	495.1 12.5 13.8 1.1	米、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、○米みそ(赤色辛みそ)	もも缶(黄桃)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、五平もち
10 木	焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	441.6 15 16.7 1.5	焼きそばめん、○米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、鶏ひき肉、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
11 金	御飯、マーボー豆腐、かぼちゃの甘煮、コンスープ	502.5 16.7 13.8 1.7	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、スイートポテト
12 土	カレーピラフ、マカロニサラダ、豆乳スープ	478 17.3 16.7 1.3	米、マカロニ、マカロニスパゲティ、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、豆乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、○きな粉、かにかまぼこ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン	牛乳、マカロニきな粉
13 日	御飯、炒り豆腐、ブロッコリーのごまあえ、さつまいもの味噌汁	496.1 20.6 15.7 1.4	米、さつまいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、クッキー
14 月	油揚げとにんじんの混ぜご飯、肉じゃが、豆腐と青菜のとろみ汁	545.2 18.8 16.5 1.7	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○油、片栗粉、油、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、こまつな、○オレンジ濃縮果汁、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき	牛乳、オレンジ蒸しパン
15 火	きつねうどん、ほうれん草の白あえ、りんごのコンポート	415.9 17.4 9.2 1.9	ゆでうどん、○米、砂糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、○さけ、油揚げ、かまぼこ、かつお節	りんご、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁	鮭おにぎり
16 水	御飯、鮭のきのこみそ焼き、キャベツの塩昆布和え、じゃが芋の味噌汁	493.6 23.6 11.1 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、きな粉のパンケーキ
17 木	御飯、ハンバーグ、大根のあえ物、豆腐の味噌汁	495.1 19.4 19.2 1.3	米、パン粉、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	○ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
18 金	そぼろ甘みそ丼、キャベツのスープ、桃	612.4 16.4 22.4 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、○バター、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、こまつな、○にんじん、にんじん、キャベツ、コーン缶	牛乳、キャロットケーキ
19 土	御飯、魚の野菜あんかけ、だいこんと里芋の汁	473 21.5 13 1.5	米、○食パン、さといも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、さわか、油揚げ、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、○いちごジャム、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
20 日	御飯、ポトフ、小松菜の和え物、みかん	478.9 14.7 12.7 1.3	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ	みかん缶、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶	牛乳、豆腐ドーナツ
21 月	三色丼、ひじきの煮物、みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	501.5 21 17.6 1.8	○じゃがいも、米、○片栗粉、砂糖、○油、○砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、ゆで大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき	牛乳、芋もち
22 火	御飯、カレイの煮つけ、卵の花、そうめん汁	406.6 20 8.8 1.4	米、干しそうめん、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かれい、鶏ひき肉、おから、かつお節	○りんご濃縮果汁、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん、ひじき	牛乳、りんごゼリー
23 水	みそラーメン、白菜の昆布和え、りんごのコンポート	380.9 13.2 8.2 1.6	ゆで中華めん、○米、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、○ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	りんご、ほうれん草、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、万能ねぎ、○ひじき、塩こんぶ、レモン果汁、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
24 木	カレーライス、キャベツのサラダ、みかん	579.1 18.8 23 2.1	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、コーン缶	牛乳、ビザトースト
25 金	御飯、新じゃがそぼろ煮、ほうれん草のナムル、コンスープ	485 13.8 15.1 1.1	じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○無塩バター	ほうれん草、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、コーン缶、いんげん、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
26 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーのサラダ、玉ねぎの味噌汁	538.5 20 18.7 1.9	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、○ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○たまねぎ、コーン缶、いんげん、干しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、ウインナー入りパンケーキ
27 日	御飯、鶏つくねのあんかけ、小松菜とツナのごま和え、わかめの味噌汁	477.7 18.6 14.3 1.5	○さつまいも、米、○砂糖、片栗粉、ごま、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
28 月	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、アスパラとじゃこのあえ物、かき玉汁	496 24.5 14.8 1.8	米、○食パン、マヨネーズ、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、卵、○きな粉、しらす干し、かつお節	たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれん草、にんじん、こんぶ(だし用)、あおりのり	牛乳、きな粉トースト
29 火	ツナひじきチャーハン、人参のすまし汁、パイナップル	520.1 15.9 18.7 1.6	米、○砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、○バター、ツナ油漬缶、かつお節	パイナップル、にんじん、もやし、○ほうれん草、ピーマン、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ほうれん草ケーキ
30 水	かに玉うどん、いんげんのごまよし、りんごのコンポート	430.9 15.7 10.5 2	ゆでうどん、○米、砂糖、○砂糖、ごま、片栗粉、○ごま	○牛乳、卵、かにかまぼこ、○油揚げ、かつお節	りんご、たまねぎ、いんげん、にんじん、○にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン果汁	いなりおにぎり

※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。