

2025年5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 木	スパゲティナポリタン、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	203.2 6.2 4.6 1.2	スパゲティ、砂糖、油	ウィンナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ
02 金	カレーライス、ほうれん草のおかか和え(コーン)、りんごのコンポート	300.4 7.6 8.3 1.2	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、かつお節	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、レモン果汁
03 土	御飯、鶏肉のケチャップ煮、チンゲン菜のしらす和え、かぼちゃの味噌汁	255.2 11.4 5.4 1.2	米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、しいたけ、カットわかめ
04 日	御飯、厚揚げと豚肉の煮物、春雨サラダ、コーンスープ	290.7 9.3 10.6 1.1	米、砂糖、油、はるさめ、ごま	生揚げ、豚肉(ばら)、かにかまぼこ	たまねぎ、コーン缶、きゅうり
05 月	御飯、さわらのみそ照り焼き、さつま芋の甘煮、かぼちゃの豆乳汁	299.8 12.6 6.4 0.7	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉	さわら、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、しょうが
06 火	御飯、ポトフ、いんげんのごまよごし、桃	268.2 6.7 6.8 0.8	米、じゃがいも、ごま、油、砂糖	ウィンナーソーセージ	もも缶(黄桃)、キャベツ、いんげん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ
07 水	御飯、なすとひき肉のみそ炒め、キャベツの塩昆布和え、大根のみそ汁	228.3 6.5 6.3 1.3	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	なす、にんじん、キャベツ、だいこん、ピーマン、塩こんぶ、カットわかめ
08 木	御飯、さけのパン粉焼き、かぼちゃの甘煮、コーンスープ	262.1 13 6 0.9	米、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖	さけ、粉チーズ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ
09 金	みそラーメン、白菜のおかか和え、パイナップル	153.7 6.6 4.2 1	ゆで中華めん、油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、バイン缶、にんじん、もやし、こまつな、万能ねぎ
10 土	豚の中華炒め丼、わかめスープ(コーン)、みかん	249.7 6.9 5.4 0.8	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、いんげん(ゆで)、カットわかめ
11 日	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	バイン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)
12 月	油揚げとにんじんの混ぜご飯、肉じゃが、大根の味噌汁	267.4 9.3 7.1 1.4	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	豚肉(肩ロース)、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、だいこん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
13 火	御飯、鶏とさつま芋のスープ煮、マカロニサラダ、りんごのコンポート	303.1 7.1 6.7 0.5	米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	鶏ひき肉、かにかまぼこ	りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、レモン果汁
14 水	御飯、ハンバーグ、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、みかん	299 11.7 8.9 0.8	米、じゃがいも、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん缶、たまねぎ、にんじん
15 木	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
16 金	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草の白あえ、そうめん汁	236.6 14.2 3.2 1.1	米、干しそうめん、ごま、砂糖	かれい、木綿豆腐、かつお節	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)
17 土	きつねうどん、卵の花、みかん	168.7 7.7 3.6 1.7	ゆでうどん、砂糖、油	ツナ水煮缶、おから、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)
18 日	キッズピビンバ、ひじきの煮物、じゃがいものすまし汁	268.6 10.6 9.1 1.1	米、じゃがいも、ごま、ごま油、砂糖、油	豚ひき肉、油揚げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、さやえんどう、ひじき、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが
19 月	御飯、高野豆腐の卵とじ、きゅうりの酢の物、玉ねぎの味噌汁	226.8 9.4 4.5 1	米、砂糖	卵、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、にんじん、きゅうり、えのきたけ、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)
20 火	御飯、八宝菜、チンゲン菜のしらす和え、きのこのすまし汁	225.4 9.7 4.9 1.2	米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、しらす干し、かつお節	チンゲンサイ、にんじん、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、もやし、ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)、しょうが
21 水	三色丼、ほうれん草のおかか和え、大根の味噌汁	254.8 12.2 7.4 1.2	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、だいこん、コーン缶、カットわかめ
22 木	御飯、新じゃががそぼろ煮、キャベツの塩昆布和え、もやしの味噌汁	221.9 6.6 3.9 0.8	じゃがいも、米、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、いんげん、塩こんぶ
23 金	混ぜ寿司、もやしのごま和え、豆腐のすまし汁	217.9 7.8 5.5 1.3	米、ごま、砂糖	絹ごし豆腐、ウィンナーソーセージ、凍り豆腐、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、こんぶ(だし用)、カットわかめ、干しいたけ、焼きのり
24 土	チキンライス、かぼちゃサラダ、きのこのスープ	223.1 6.7 5.2 0.5	米、マヨネーズ、油	鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、きゅうり、しめじ、いんげん
25 日	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、春雨スープ	253.8 9.4 7.1 1.2	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
26 月	カルシウムたっぷり混ぜご飯、かぼちゃのそぼろあんかけ、玉ねぎの味噌汁	242.7 9.7 5.1 0.9	米、ごま、油、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)
27 火	御飯、さばのみそ煮、アスパラとじゃこのあえ物、みそ汁(さつま芋・わかめ)	271.7 12.9 7.9 1.1	米、さつまいも、砂糖、ごま油	さば、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが
28 水	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、キャベツのおかか和え、ほうれん草の味噌汁	231.9 14 3.7 0.9	米、片栗粉、ごま、油、砂糖	鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ
29 木	ハヤシライス、カニカマサラダ、卵スープ	308.4 11 11.3 1.4	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛肉(もも)、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、カットわかめ
30 金	焼きそば、里芋の煮物、コーンスープ	206.5 7 8.9 1.1	焼きそばめん、さといも、砂糖、油	豚肉(ばら)、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、いんげん、カットわかめ
31 土	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、春雨サラダ、かぼちゃの味噌汁	267.9 14.2 5.4 1.2	米、油、はるさめ、砂糖、ごま	さけ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、えのきたけ

※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。