

2025年7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、豚の生姜焼き、小松菜と コーンのごま和え、コーンスープ	463.1 14.8 17 1.5	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、油、 ○油	○牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)、○卵	たまねぎ、こまつな、コーン缶、えのき たけ、にんじん、いんげん(ゆで)、カッ トわかめ	牛乳、ココアホットケーキ
02 水	御飯、魚の野菜あんかけ、豆腐の お吸い物、りんごのコンポート	459 19.3 11.5 1.3	米、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、さわか、絹ごし豆腐、 かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、りんご、たまね ぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし 用)、レモン果汁、カットわかめ、○粉か んてん	牛乳、ぶどうゼリー
03 木	冷やし中華、さつまいもサラダ、み かん	446.8 19.2 7.7 1.7	生中華めん、○米、さつまいも、砂糖、 油、ごま油	○牛乳、○さけ、卵、ツナ水煮缶、ハム	みかん缶、きゅうり	鮭おにぎり
04 金	キッズビビンバ、さつま芋のレモン 煮、中華スープ(チンゲン菜・えの き)	510.4 16.5 17.3 1.2	さつまいも、米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○卵、○ 無塩バター	○かぼちゃ、ほうれんそう、チンゲンサ イ、もやし、えのきたけ、にんじん、ね ぎ、レモン果汁、カットわかめ、しょうが	牛乳、かぼちゃケーキ
05 土	御飯、鶏肉のごまみそ焼き、もやし ナムル、中華スープ	426 20.3 11.7 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、ごま、砂糖、 ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○卵、○きな 粉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、きゅう り、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
06 日	御飯、高野豆腐の卵とじ、じゃがい もの味噌汁	424.1 16.4 12.3 1.2	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂 糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干 し)	たまねぎ、にんじん、○バナナ、いんげ ん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、バナナ蒸しパン
07 月	七夕まぜご飯、ジャーマンポテト、 七夕そうめん	472.6 19.6 13.3 2.1	米、じゃがいも、干しそうめん、○砂糖、 油、砂糖	○牛乳、○牛乳、○豆乳、さけ、卵、ウ インナーソーセージ、かにかまぼこ、か つお節	○ぶどう濃縮果汁、○もも缶(黄桃)、○ みかん缶、たまねぎ、オクラ、コーン 缶、えだまめ、にんじん、こんぶ(だし 用)、○粉かんてん、バセリ	牛乳、七夕二色ゼリー
08 火	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーの ごまあえ、さつまいもの味噌汁	504 19.4 16.3 1.3	○じゃがいも、米、さつまいも、○片栗 粉、パン粉、○油、○砂糖、すりごま	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 牛乳、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	牛乳、芋もち
09 水	五目ビーフン、きゅうりとツナのサラ ダ、トマトと卵のスープ	373.3 15.8 8.4 1.5	○米、ビーフン、油、砂糖	○牛乳、卵、豚肉(もも)、○ツナ水煮 缶、ツナ水煮缶、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、万 能ねぎ、干しいたけ、○味付けのり	ツナおにぎり
10 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白 菜の昆布和え、玉ねぎの味噌汁	499.6 23 16.5 2.2	米、○食パン、マヨネーズ、○マヨネ ーズ	○牛乳、○牛乳、たら、絹ごし豆腐、○ とろけるチーズ、かにかまぼこ、米み そ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、にんじん、○コー ン缶、○たまねぎ、塩こんぶ、カットわ かめ、あおのり	牛乳、コーンマヨチーズ トースト
11 金	カレーピラフ、キャベツとウイン ナーのスープ、パイナップル	486.9 13 16 1	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂 糖	○牛乳、○牛乳、○木綿豆腐、豚ひき 肉、ウインナーソーセージ	パイナップル、キャベツ、にんじん、○にん じん、たまねぎ、ピーマン	牛乳、人参ドーナツ
12 土	ハヤシライス、マカロニサラダ、桃	566.7 16.7 18.3 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マカ ロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○油、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、かにかま ぼこ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、○ バナナ、きゅうり、しめじ	牛乳、バナナホットケーキ
13 日	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、大 根の味噌汁	456.8 17.4 12.5 1.6	米、○食パン、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、はくさい、だいこん、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ、○いちごジャム	牛乳、ジャムトースト
14 月	そばろ甘みそ丼、ブロッコリーと コーンのソテー、卵スープ	528.2 17.4 20.6 1.4	○さつまいも、米、○砂糖、○油、油、 片栗粉、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、卵、ウイ ナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、キャベツ、ブロッ コリー、にんじん、コーン缶	牛乳、大学芋
15 火	御飯、スパニッシュオムレツ、キャ ベツのカレー風味炒め、もやし スープ	554.7 21 19.5 1.5	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂 糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳、粉チーズ	にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、キャ ベツ、○オレンジ濃縮果汁、カットわか め	牛乳、オレンジ蒸しパン
16 水	スパゲティナポリタン、キャベツスー プ、みかん、りんごのコンポート	467.2 14.2 12.5 1.8	○米、スパゲティ、砂糖、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)、かつお 節、粉チーズ	りんご、みかん缶、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、こんぶ(だし用)、 レモン果汁、カットわかめ	牛乳、五平もち
17 木	御飯、タラの生姜煮、ほうれん草と えのきのお浸し、キャベツの味噌汁	467.8 23.4 13.1 2.5	米、○食パン、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、○ウインナー ソーセージ、○とろけるチーズ、米み そ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお 節	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えの きたけ、○たまねぎ、しょうが、カット わかめ	牛乳、ビザトースト
18 金	御飯、炒り豆腐、キャベツのごま和 え、オクラの味噌汁	443.7 19.5 14.6 1.4	米、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、 木綿豆腐、鶏ひき肉、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、たまねぎ、オクラ、 ○みかん缶、○パイナップル、いんげん、 ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
19 土	御飯、ポークビーンズ、ブロッコ リーのサラダ、桃	612 16.4 21.9 1.4	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂 糖、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、ゆで大豆、ウインナ ーソーセージ、○バター	もも缶(黄桃)、にんじん、ブロッコリー、 たまねぎ、ホールトマト缶詰、○ほうれ んそう、コーン缶	牛乳、ほうれん草ケーキ
20 日	豚の中華炒め丼、卵の花、白菜の スープ	496.1 17 17.4 1.3	米、○小麦粉、○油、○砂糖、はるさ め、砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆 腐、ツナ水煮缶、おから、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつ な、いんげん(ゆで)、ねぎ	牛乳、クッキー
21 月	あんかけ焼きそば、大豆サラダ、り んごのコンポート	413.5 15.5 10.2 1.3	ゆで中華めん、○米、砂糖、油、片栗 粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、○ しらす干し、かまぼこ	りんご、レタス、にんじん、こまつな、し いたけ、レモン果汁、ひじき	じゃこおにぎり
22 火	夏野菜カレーライス、もやしとツナ のごま酢あえ、桃	464.4 14.1 13.5 1.3	米、油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬 缶	○りんご濃縮果汁、もも缶(黄桃)、かぼ ちゃ、たまねぎ、もやし、なす、にんじ ん、オクラ、いんげん、○粉かんてん	牛乳、りんごゼリー
23 水	わかめうどん、じゃがいものそばろ あんかけ、みかん	406.4 14.6 10.3 1.9	ゆでうどん、じゃがいも、○米、油、片栗 粉	○牛乳、鶏ひき肉、○ウインナーソー セージ、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、ほうれんそう、たまねぎ、に んじん、いんげん、こんぶ(だし用)、 カットわかめ	ウインナーおにぎり
24 木	御飯、肉豆腐、ひじきのサラダ、小 松菜の味噌汁	561.9 20 23.3 1.8	米、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、 ゆで大豆、○バター、米みそ(淡色辛 みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、きゅうり、○こまつ な、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ひじ き、カットわかめ、しょうが	牛乳、小松菜ケーキ
25 金	御飯、カレーの煮つけ、オクラのツ ナ和え、わかめの味噌汁	420.4 20 7.9 1.3	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、かれい、絹ごし豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、い わし(煮干し)	オクラ、たまねぎ、えのきたけ、カット わかめ、○粉かんてん	牛乳、さつま芋のようかん
26 土	御飯、鶏肉のカレー焼き、いんげ んのごまよごし、もやしの味噌汁	444.4 20.3 10.9 1.5	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、ごま、砂 糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○絹ごし豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干 し)	にんじん、いんげん、もやし、カットわか め	牛乳、豆腐のパンケーキ
27 日	ツナひじきチャーハン、かぼちゃの サラダ、玉ねぎのすまし汁	417.8 12.7 14.6 1.3	米、○じゃがいも、○油、マヨネーズ、ご ま油	○牛乳、○牛乳、ツナ油漬缶、かつお 節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、しいたけ、きゅうり、コーン缶、ひじ き、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、野菜チップ
28 月	御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、大 根とツナのあえ物、豆腐スープ	546.1 22.9 20.5 1.4	米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○ 油	○牛乳、○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、○ 絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、バター、かつ お節	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、しめじ、コーン缶、こんぶ (だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
29 火	親子丼、きゅうりの昆布あえ、かぼ ちゃの味噌汁	425.6 19.6 10.1 1.4	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、米み そ(淡色辛みそ)、かまぼこ、いわし(煮 干し)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、○みかん 缶、○パイナップル、えのきたけ、ねぎ、塩 こんぶ、カットわかめ、○粉かんてん、こ んぶ(だし用)	牛乳、フルーツゼリー
30 水	御飯、さばのみそ煮、小松菜のお かかあえ、そうめんのすまし汁	501.4 23.2 15.7 1.9	米、○食パン、干しそうめん、○砂糖、 砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、○きな粉、米み そ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、 カットわかめ、しょうが	牛乳、きな粉トースト
31 木	冷やしうどん、かぼちゃのそばろあ んかけ、みかん	431.7 17.4 9.5 2.3	ゆでうどん、○米、○砂糖、○ごま、油、 片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かにか まぼこ、○油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、○ にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)	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。