2025年7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 火	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、アスパラとじゃこのあえ物、かぼちゃの豆乳汁	266.3 12.3 6.6 0.8	米、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油	たら、豆乳、しらす干し	かぼちゃ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、あおのり
02 水	御飯、肉豆腐、甘酢あえ、みそ汁(チンゲン菜・えのき)	234 10.5 5.7 1.1	米、砂糖	焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、しょうが
03 木	御飯、ポークポテト、オクラのすまし汁	228.9 8.2 5 0.7	米、じゃがいも、油	豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、こんぶ(だし用)
04 金	カレーライス、キャベツの和え物、桃	308.2 9.2 9.1 0.8	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶
05 土	ちゃんぽんラーメン、パイナップル、ブロッコリーのごま和え	211.9 9.4 3.9 1.4	生中華めん、ごま、ごま油	豚肉(肩)、かまぼこ	パイン缶、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶
06 日	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、大豆サラダ、コーンスープ	250.6 13.9 4.7 1.2	米、砂糖、油	さけ、ゆで大豆、かにかまぼこ、淡色みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、しめじ、カットわかめ
07 月	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、オクラのツナ和え、えのきのすまし汁	256.8 9.8 6 1.1	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、オクラ、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
08 火	あんかけうどん、かぼちゃサラダ、みかん	205.8 7.7 8.3 1.2	ゆでうどん、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、かまぼこ	みかん缶、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン
09 水	御飯、さばのみそ煮、キャベツのじゃこ和え、たまねぎのすまし汁	255.6 13.6 8.1 1	米、砂糖	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
10 木	チキンライス、ブロッコリーとコーンのソテー、きのこのスープ	291 8.2 13 0.7	米、油	鶏もも肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、しめじ、いんげん
11 金	木の葉丼、ツナと胡瓜の和え物、豆腐の味噌汁	275.9 12 7.6 1.4	米、砂糖、ごま、片栗粉、油	卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、かまぼこ、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、きゅうり、いんげん、干ししいたけ、こんぶ(だし用)
12 土	御飯、魚の野菜あんかけ、白菜のごま和え、かきたま汁	276.9 16.1 7.7 1.2	米、片栗粉、ごま、砂糖、油	さわら、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
13 日	御飯、豆腐のカレーチャンプル、春雨スープ、パイナップル	271.7 9.8 7.2 1	米、はるさめ、油、ごま、砂糖	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ
14 月	御飯、さけのパン粉焼き、かぼちゃの甘煮、たまねぎスープ	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
15 火	御飯、マーボー豆腐、小松菜とコーンのごま和え、トマトと卵のスープ	271.5 11.1 8.6 1.1	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、トマト、にんじん、しょうが
16 水	御飯、豚の生姜焼き、えのきの酢の物、白菜の味噌汁	252.7 7.2 8.7 1.1	米、砂糖、油	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、いんげん(ゆで)、カットわかめ
17 木	御飯、鶏つくねのあんかけ、かぼちゃのサラダ、もやしの味噌汁	259.4 9.8 6.6 1.1	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ひじき、カットわかめ
18 金	御飯、肉じゃが、ほうれん草のナムル、にんじんのシンプルサラダ、卵スープ	272 9.1 7.4 1.2	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、ごま油	卵、豚肉(肩ロース)	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、いんげん、カットわかめ
19 土	冷やしうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	185.4 10.1 3.3 1.5	ゆでうどん、油、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)
20 日	御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまよごし、パイナップル	274.4 7.3 6.7 0.7	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	ゆで大豆、ウインナーソーセージ	パイン缶、にんじん、たまねぎ、いんげん、ホールトマト缶詰
21 月	ツナひじきチャーハン、小松菜のおかかあえ、大根の味噌汁	195 6.8 3.8 1.1	米、ごま油、砂糖	絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	こまつな、だいこん、にんじん、しいたけ、ピーマン、ひじき、カットわかめ
22 火	御飯、タラの照り焼き、白和え(ほうれん草・ひじき)、玉ねぎの味噌汁	227.6 13.6 3.5 1.2	米、ごま、砂糖	たら、木綿豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ
23 水	キッズビビンバ、アスパラのおかか和え、白菜スープ	226.5 9.3 6.7 1	米、ごま、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、かつお節	グリーンアスパラガス、はくさい、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、カットわかめ、しょうが
24 木	ツナとトマトのスパゲティー、キャベツとコーンのスープ、りんごのコンポート	189.1 5.5 3.2 0.5	マカロニ・スパゲティ、砂糖、油	ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな、レモン果汁
25 金	御飯、さわらのみそ照り焼き、豆腐のお吸い物、桃	256.4 12.9 5.2 0.9	米、砂糖	さわら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もも缶(黄桃)、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
26 土	鮭と枝豆のまぜご飯、ジャーマンポテト、そうめん	300.2 12.8 6.8 1.7	米、じゃがいも、干しそうめん、油、砂糖	さけ、卵、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	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)、パセリ
27 日	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしナムル、中華スープ	236.1 8.8 6.7 1.1	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉(ロース)、卵、淡色みそ	にんじん、こまつな、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ
28 月	御飯、牛肉の野菜炒め、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、みかん	235.1 5.5 5.2 0.8	米、じゃがいも、油	牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン
29 火	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのサラダ、さつまいもの味噌汁	320.3 12.8 11.3 0.9	米、さつまいも、パン粉、マヨネーズ	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、コーン缶
30 水	スパゲティナポリタン、玉ねぎスープ、パイナップル	192.7 6.3 4.6 1.2	スパゲティ、油、砂糖	ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ
31 木	御飯、ツナ入りオムレツ、ひじきの炒め煮、ほうれん草の味噌汁	246.1 10.3 6.7 1	米、じゃがいも、油、砂糖	卵、ツナ水煮缶、牛乳、油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、いんげん、ひじき

※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。