



# 献立表



保育園リコラ

2025年9月

| 日付  | 献立                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>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月 | 親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、えのきの味噌汁              | 411.4<br>19.3<br>9.7<br>1.7       | 米、砂糖                               | ○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)                 | ○りんご濃縮果汁、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん               | 牛乳、りんごゼリー       |
| 02火 | 御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、さつまいもサラダ、パイナップル      | 493.6<br>13.3<br>14.7<br>1.4      | ○じゃがいも、米、さつまいも、○片栗粉、○油、油、○砂糖       | ○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶                                           | バイン缶、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、芋もち          |
| 03水 | ハヤシライス、キャベツのサラダ、みかん                   | 578.5<br>16.5<br>21.3<br>1.9      | 米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖                   | ○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、○バター、かにかまぼこ                                         | みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○こまつな、しめじ、コーン缶                               | 牛乳、小松菜ケーキ       |
| 04木 | 御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁         | 516.7<br>25.7<br>16.1<br>2.1      | 米、○食パン、砂糖、油                        | ○牛乳、◎牛乳、かれい、ゆで大豆、○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)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し) | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、いんげん、ひじき                                    | 牛乳、ピザトースト       |
| 05金 | ミートスパゲティー、玉ねぎスープ、りんごのコンポート            | 480.3<br>17.3<br>11.5<br>1.8      | ○米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、片栗粉、油             | ◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ゆで大豆、かつお節、○かつお節                                     | りんご、たまねぎ、にんじん、○にんじん、こんぶ(だし用)、○ひじき、レモン果汁、カットわかめ、○こんぶ(だし用)         | ひじきおにぎり         |
| 06土 | 御飯、豚の生姜焼き、かぼちゃサラダ、わかめスープ              | 521.3<br>15<br>19.7<br>1.2        | 米、○小麦粉、○油、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖           | ○牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐                                               | たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、○いちごジャム、コーン缶、いんげん(ゆで)、カットわかめ                      | 牛乳、蒸しパン(いちごジャム) |
| 07日 | そばろ甘みそ丼、ひじきのサラダ、もやしスープ                | 513.6<br>17.2<br>17.4<br>1.4      | 米、○米、マヨネーズ、油、片栗粉、○砂糖、○油            | ○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、牛ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(赤色辛みそ)                     | たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、ひじき、カットわかめ                             | 牛乳、五平もち         |
| 08月 | 御飯、スパニッシュオムレツ、ほうれん草とえのきのお浸し、きのこのスープ   | 483.6<br>21.6<br>18.2<br>1.5      | 米、じゃがいも、○砂糖、油                      | ○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、粉チーズ、かつお節                        | ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、○みかん缶、○バイン缶、しめじ、いんげん                      | 牛乳、フルーツヨーグルト    |
| 09火 | 御飯、豚肉のすき焼き風煮物、さといもの味噌汁                | 467.6<br>15.4<br>14.4<br>1.0(1.3) | ○さつまいも、米、さといも、○砂糖、○油、砂糖、○黒ごま       | ○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、にんじん、えのきたけ、ねぎ                                          | 牛乳、大学芋          |
| 10水 | 御飯、さばのみそ煮、オクラのツナ和え、さつまいもの味噌汁          | 494.4<br>21.8<br>14.7<br>1.7      | 米、○食パン、さつまいも、砂糖                    | ○牛乳、◎牛乳、さば、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、○いちごジャム、カットわかめ、しょうが                               | 牛乳、ジャムトースト      |
| 11木 | 御飯、マーボー豆腐、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁             | 490<br>18.1<br>15.3<br>1.8        | 米、○ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、砂糖、○油、ごま        | ○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節                                  | たまねぎ、きゅうり、○バナナ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが           | 牛乳、バナナホットケーキ    |
| 12金 | あんかけうどん、レタスの昆布サラダ、みかん                 | 399.5<br>13.8<br>12.5<br>1.6      | ゆでうどん、○米、油、片栗粉、ごま油                 | ◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、かまぼこ                                      | みかん缶、レタス、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、塩こんぶ                                 | ウインナーおにぎり       |
| 13土 | カレーピラフ、ジャーマンポテト、レタススープ                | 446.5<br>16.7<br>14.2<br>0.9      | 米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油                | ○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、○きな粉、ウインナーソーセージ                                | レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、パセリ                                     | 牛乳、マカロニきな粉      |
| 14日 | 御飯、タラの生姜煮、きゅうりとコーンのサラダ、キャベツの味噌汁       | 441.1<br>18.4<br>9<br>1.8         | ○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、油                  | ○牛乳、◎牛乳、たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、いわし(煮干し)                       | キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが、カットわかめ                                  | 牛乳、スイートポテト      |
| 15月 | 御飯、豆腐のカレーチャンプル、カニカマサラダ、もやしの味噌汁        | 490.8<br>18.5<br>17.7<br>1.7      | 米、○小麦粉、マヨネーズ、○油、○砂糖、油、砂糖           | ○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)                     | ○バナナ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、カットわかめ                         | 牛乳、バナナケーキ       |
| 16火 | 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          | 377.1<br>15.9<br>8.8<br>1.7       | ○米、ビーフン、油、○ごま、砂糖                   | ◎牛乳、卵、豚肉(もも)、○しらす干し、ツナ水煮缶、かまぼこ                                     | たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、万能ねぎ、○味付けのり、干しいたけ                             | じゃこおにぎり         |
| 17水 | きのこ御飯、さけのパン粉焼き、キャベツのごま酢あえ、豆腐のすまし汁     | 453.4<br>22.7<br>14.8<br>1.6      | 米、○砂糖、マヨネーズ、油、すりごま、砂糖、パン粉          | ○牛乳、◎牛乳、さけ、木綿豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節、粉チーズ                               | キャベツ、○みかん缶、○バイン缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん | 牛乳、フルーツゼリー      |
| 18木 | 三色丼、きゅうりの酢の物、オクラのすまし汁                 | 458.6<br>17.5<br>12.3<br>1.2      | ○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、油                  | ○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節                                                | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん                  | 牛乳、さつま芋のようかん    |
| 19金 | 御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コーンスープ                | 575.2<br>18.7<br>22.8<br>1        | 米、じゃがいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、パン粉、マヨネーズ | ○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○木綿豆腐、牛乳                                         | たまねぎ、にんじん、○にんじん、コーン缶、きゅうり                                        | 牛乳、人参ドーナツ       |
| 20土 | 鮭わかめご飯、ツナ入りオムレツ、キャベツスープ               | 508.7<br>22.1<br>17.6<br>2        | 米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油、ごま油          | ○牛乳、◎牛乳、卵、さけ、ツナ水煮缶、ウインナーソーセージ、牛乳                                   | キャベツ、にんじん、たまねぎ、○コーン缶、○たまねぎ、いんげん、カットわかめ                           | 牛乳、コーンマヨトースト    |
| 21日 | 御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、青菜のすまし汁             | 461.7<br>22.2<br>13<br>1.6        | 米、○ホットケーキ粉、油、砂糖                    | ○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、かにかまぼこ、かつお節                                      | にんじん、オクラ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ                           | 牛乳、ココアホットケーキ    |
| 22月 | けんちんうどん、卵の花、パイナップル                    | 383.6<br>17.7<br>6.9<br>1.7       | ゆでうどん、○米、さといも、油、砂糖                 | ◎牛乳、○さけ、鶏もも肉、鶏ひき肉、おから、かまぼこ、かつお節                                    | バイン缶、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき                                   | 鮭おにぎり           |
| 23火 | 御飯、厚揚げのそばろ煮、わかめの味噌汁、桃                 | 478.9<br>16.7<br>16.8<br>1.4      | 米、○じゃがいも、○油、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)                               | もも缶(黄桃)、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ                        | 牛乳、野菜チップ        |
| 24水 | 御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、じゃがいもの味噌汁       | 472.7<br>21.4<br>12.8<br>1.9      | 米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖             | ○牛乳、◎牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)                                | はくさい、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり                                  | 牛乳、きな粉トースト      |
| 25木 | ふわふわ丼、さつまいもの煮物、えのきのすまし汁               | 441.5<br>17.1<br>10.3<br>1.3      | 米、さつまいも、焼ふ、砂糖                      | ○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節                                                | ○ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん          | 牛乳、ぶどうゼリー       |
| 26金 | カレーライス、もやしのごま酢あえ、梨のコンポート              | 535.6<br>16<br>15.9<br>1.6        | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、砂糖、○砂糖、油、ごま       | ○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)                                            | なし、たまねぎ、もやし、にんじん、レモン果汁                                           | 牛乳、豆腐のパンケーキ     |
| 27土 | カルシウムたっぷり混ぜご飯、かぼちゃのそばろあんかけ、ほうれん草のすまし汁 | 462.1<br>15.8<br>14.2<br>1        | 米、○小麦粉、○油、○砂糖、ごま、油、片栗粉             | ○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、かつお節、しらす干し                                            | かぼちゃ、ほうれんそう、こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)                         | 牛乳、クッキー         |
| 28日 | 御飯、肉じゃが、ブロッコリーのごまあえ、小松菜の味噌汁           | 518.7<br>17.7<br>14.7<br>1.7      | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、油、砂糖、すりごま  | ○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、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、こまつな、○オレンジ濃縮果汁、いんげん                             | 牛乳、オレンジ蒸しパン     |
| 29月 | みそラーメン、はるさめサラダ、みかん                    | 424.5<br>14.7<br>12<br>1.8        | ゆで中華めん、○米、はるさめ、○砂糖、油、○ごま、砂糖、ごま油    | ◎牛乳、豚ひき肉、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)                                           | みかん缶、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、○にんじん、万能ねぎ                               | いなりおにぎり         |
| 30火 | じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、豆腐の味噌汁            | 515.7<br>22.1<br>18.8<br>1.3      | 米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、ごま油               | ○牛乳、◎牛乳、さけ、絹ごし豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター、いわし(煮干し)、かつお節         | たまねぎ、○かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ                                      | 牛乳、かぼちゃケーキ      |

※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。

※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。

※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。