

2025年9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月	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
02火	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のしらすあえ、じゃがいものすまし汁	256.9 13.7 7.5 1	米、じゃがいも、砂糖	さば、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが
03水	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、小松菜とコーンのごま和え、もやしスープ	253.5 8.4 6.5 0.8	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	豚ひき肉	にんじん、緑豆もやし、こまつな、たまねぎ、いんげん、コーン缶、カットわかめ
04木	御飯、鶏豆腐あんかけ、たまねぎの味噌汁、桃	268.1 9.7 5.4 0.9	米、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、いんげん(ゆで)、こんぶ(だし用)、カットわかめ
05金	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、さといもの味噌汁	265.9 14.6 6.7 0.9	米、さといも、砂糖、油	木綿豆腐、卵、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)
06土	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、オクラのすまし汁	282.5 14.8 8.8 1.1	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	生揚げ、さけ、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
07日	木の葉丼、春雨サラダ、かぼちゃの味噌汁	272.3 9.9 6 1.6	米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま	卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)
08月	御飯、肉じゃが、ブロッコリーと人参のおかか和え、わかめの味噌汁	242.9 8.1 4.8 1.2	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、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、ブロッコリー、コーン(冷凍)、いんげん、カットわかめ
09火	ひじきチャーハン、キャベツのカレー風味炒め、春雨スープ	196.7 4.8 4 0.7	米、はるさめ、ごま油、ごま、油	豚ひき肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、ひじき、カットわかめ
10水	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、小松菜とコーンのごま和え、そうめんのすまし汁	271.5 10.4 8.1 1.1	米、干しそうめん、砂糖、ごま、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ
11木	御飯、ポークビーンズ、キャベツのじゃこ和え、パイナップル	278.7 9.7 6.4 0.5	米、じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉、ゆで大豆、しらす干し	バイン缶、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ
12金	チキンライス、ブロッコリーとコーンのソテー、豆腐スープ	222.9 9.1 5 0.9	米、油	絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、かつお節	たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
13土	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ほうれん草とえのきのお浸し、トマトと卵のスープ	236.5 12.7 5.8 1	米、マヨネーズ	たら、卵、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、トマト、コーン缶、あおのり
14日	冷やし中華、大豆とひじきの煮物、みかん	223.4 10.5 5.2 1.4	生中華めん、砂糖、油、ごま油	卵、ゆで大豆、かにかまぼこ、ツナ水煮缶、油揚げ、かつお節	みかん缶、きゅうり、にんじん、いんげん、ひじき
15月	御飯、さわらのみそ照り焼き、小松菜のおかかあえ、たまねぎのすまし汁	238.8 13.7 5.3 1.1	米、砂糖	さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
16火	カレーピラフ、ジャーマンポテト、レタススープ	216.2 5.9 5.2 0.5	米、じゃがいも、油	豚ひき肉、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
17水	冷やしうどん、さつまいもの煮物、パイナップル	167.9 7.2 0.7 1.5	ゆでうどん、さつまいも、砂糖	ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節	バイン缶、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)
18木	御飯、カレイの煮つけ、白菜の昆布和え、大根の味噌汁	203.9 12.6 1.9 1.1	米、砂糖	かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、だいこん、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ
19金	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	ウインナーソーセージ、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
20土	御飯、肉じゃが、カニカマサラダ、小松菜の味噌汁	275.7 9.3 8.4 1.3	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	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、きゅうり、こまつな、にんじん、コーン缶、いんげん
21日	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	290.1 6.6 7.8 0.9	米、さつまいも、油	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
22月	御飯、肉豆腐、ブロッコリーのごま和え、そうめん汁	259 12.1 6.2 1.1	米、干しそうめん、砂糖、ごま	焼き豆腐、豚ひき肉、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、しょうが
23火	ふわふわ丼、小松菜とコーンのごま和え、白菜の味噌汁	247.2 11.2 5.8 1.1	米、焼ふ、ごま、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、にんじん、はくさい、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
24水	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コーンスープ	309.2 11.5 11.3 0.7	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり
25木	焼きそば、ツナサラダ、春雨スープ	216 7.4 10.7 1.3	焼きそばめん、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま	豚肉(ばら)、ツナ水煮缶	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、あおのり
26金	御飯、白身魚の照り焼き、白菜の塩ごま和え、じゃがいもの味噌汁	198.3 11.7 1.4 1.3	米、じゃがいも、ごま	たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、カットわかめ
27土	親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、えのきの味噌汁	238.5 13.3 3.8 1.4	米、砂糖	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)	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)
28日	御飯、豆腐のカレーチャンプル、オクラのツナ和え、ほうれん草のすまし汁	246.6 11.6 7.2 0.8	米、油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、オクラ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、えのきたけ、こんぶ(だし用)
29月	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
30火	キーマカレー、キャベツの和え物、みかん	275.1 7.5 7.4 1	米、油	豚ひき肉、ツナ水煮缶	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、コーン缶

※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。