

2025年10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 水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ブロッコリーのサラダ、キャベツのスープ	462.6 21 17.5 1.4	米、○じゃがいも、マヨネーズ、○油	○牛乳、◎牛乳、たら、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、ゆで大豆	○かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、あおのり	牛乳、野菜チップ
02 木	ツナひじきチャーハン、ほうれん草の白和え、中華スープ	465.5 16.3 15.3 1.5	米、○小麦粉、○さつまいも、○油、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ひじき、カットわかめ	牛乳、さつまいも蒸しパン
03 金	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、大豆サラダ、白菜スープ	469.6 18 15.7 1.3	米、はるさめ、砂糖、○砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、かにかまぼこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、○みかん缶、○パイン缶、いんげん、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
4 月	きつねうどん、かぼちゃの甘煮、桃	406.6 13.2 7.5 2.2	ゆでうどん、○米、砂糖	◎牛乳、油揚げ、かまぼこ、○油揚げ、かつお節、○かつお節	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○にんじん、○ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
05 日	御飯、タラの照り焼き、ツナときゅうりのごま酢和え、青菜のすまし汁	445.5 22.4 9.5 1.8	米、○食パン、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、たら、ツナ水煮缶、○きな粉、かつお節	こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
06 月	キッズビビンバ、カニカマサラダ、卵スープ	528 19.8 20.8 1.6	米、○小麦粉、マヨネーズ、○油、○砂糖、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ	ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、ねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
7 火	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	487.6 19 16.5 1.9	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、ゆで大豆、凍り豆腐、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、もやし、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、クッキー
08 水	ちゃんぽんラーメン、きゅうりの昆布あえ、パイナップル	402 15.1 6.7 1.7	生中華めん、○米、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩)、○ツナ水煮缶、かまぼこ	パイン缶、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、塩こんぶ、○味付けのり	ツナおにぎり
09 木	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、豆腐のすまし汁	447.1 21 14.8 1.4	米、○砂糖、すりごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、○みかん缶、○パイン缶、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、フルーツゼリー
10 金	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしのごま酢あえ、玉ねぎスープ	432.1 15.8 12.7 1.3	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、淡色みそ	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん	牛乳、ココアホットケーキ
11 土	ハヤシライス、キャベツのサラダ、桃	530.6 15.1 14.5 1.6	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ、○無塩バター	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶	牛乳、スイートポテト
12 日	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまよごし、かぼちゃの味噌汁	450.6 18.7 12.4 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、いんげん、ひじき	牛乳、マカロニきな粉
13 月	御飯、ボトフ、かぼちゃのサラダ、みかん	509.2 12.9 16.7 1.1	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、○油、マヨネーズ、油、○黒ごま	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ	みかん缶、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	牛乳、大学芋
14 火	ミートスパゲティー、きゅうりのごまサラダ、トマトと卵のスープ	454.7 19 13 1.7	○米、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、ごま	◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、○しらす干し	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、ブロッコリー、コーン缶	じゃこおにぎり
15 水	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、きのこのすまし汁	469.4 22.3 16.1 1.4	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、さけ、豚ひき肉、かつお節	○りんご濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、○粉かんでん、カットわかめ	牛乳、りんごゼリー
16 木	御飯、魚の野菜あんかけ、大豆スープ、梨のコンポート	526.4 20.9 16.1 1.3	米、○小麦粉、砂糖、○砂糖、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、さくら、ゆで大豆、○無塩バター、かつお節	なし、たまねぎ、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、いんげん、コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン果汁	牛乳、かぼちゃケーキ
17 金	三色丼、きゅうりの酢の物、オクラのすまし汁	511.1 19 15.2 1.5	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○油、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、○オレンジ濃縮果汁、オクラ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、オレンジ蒸しパン
18 土	チキンライス、ジャーマンポテト、コーンスープ	509.5 19 17.3 2	米、じゃがいも、○食パン、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、ウインナーソーセージ	たまねぎ、コーン缶、にんじん、○たまねぎ、いんげん、カットわかめ、パセリ	牛乳、ピザトースト
19 日	御飯、肉じゃが、はるさめサラダ、大根の味噌汁	587.1 17.1 18.4 2	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、○にんじん、たまねぎ、きゅうり、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、キャラットケーキ
20 月	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、豆腐の味噌汁	545.8 20.7 19.8 1.4	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ、○油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、○バナナ、にんじん、きゅうり	牛乳、バナナホットケーキ
21 火	あんかけうどん、大根とツナのあえ物、みかん	432 18 14.2 1.5	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、油、片栗粉	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○さけ、かまぼこ、ツナ油漬缶	みかん缶、キャベツ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶	鮭おにぎり
22 水	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、わかめスープ	477.3 18.5 13.7 1.9	米、○食パン、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、○いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ジャムトースト
23 木	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のおかか和え、みかん	457.1 14.7 12.1 1.1	米、じゃがいも、小麦粉、油	○牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、みかん缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、いんげん、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
24 金	お好み焼き、ブロッコリーと人参のおかか和え、じゃがいもの味噌汁	329.8 14.9 10.5 1.4	○じゃがいも、じゃがいも、小麦粉、○片栗粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳、芋もち
25 土	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、玉ねぎの味噌汁	517.4 22.1 17.7 1.8	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、かれい、ゆで大豆、○バター、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、○ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、ほうれん草ケーキ
26 日	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、ほうれん草の味噌汁	508.3 17.8 17.4 1.5	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、○木綿豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、○にんじん、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが	牛乳、人参ドーナツ
27 月	塩焼きそば、豆腐スープ、りんごのコンポート	428.5 15.5 11.6 1.6	ゆで中華めん、○米、砂糖、○砂糖、ごま油、○ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○油揚げ、かつお節	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○にんじん、ピーマン、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ	いなりおにぎり
28 火	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、さといもの味噌汁	551.3 22.4 21.5 1.6	米、さといも、○砂糖、マヨネーズ、マーガリン、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、○こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	牛乳、小松菜ケーキ
29 水	御飯、豆腐のカレーチャンプル、キャベツとウインナーのスープ、パイナップル	533 19.9 17.5 1.3	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳、豆腐のパンケーキ
30 木	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	469.6 21.4 12.5 2.4	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、いわし(煮干し)	キャベツ、○コーン缶、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが、カットわかめ	牛乳、コーンチーズトースト
31 金	ハロウィンカレーライス、さつまいもサラダ、梨のコンポート	532.2 17 15.7 1.5	米、さつまいも、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○ゼラチン	なし、○かぼちゃ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、レモン果汁、焼きのり	牛乳、かぼちゃプリン

※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。