

2025年11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 土	チキンライス、きゅうりのツナサラダ、豆腐スープ	216 8.9 4.4 0.8	米、油、砂糖	絹ごし豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かつお節	きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
02 日	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、ほうれん草のしらすあえ、もやしスープ	249.3 9.2 6.1 0.9	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、しらす干し	ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、いんげん、カットわかめ
03 月	肉みそうどん、レタスの昆布サラダ、梨のコンポート	163.5 5.4 4.3 0.7	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なし、レタス、にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、レモン果汁、塩こんぶ
4 火	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、中華スープ	268.9 10.6 8.5 1.2	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが
5 水	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
06 木	カレーピラフ、キャベツとウインナーのスープ、桃	207.2 4.5 3.3 0.7	米	ウインナーソーセージ、豚ひき肉	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン
07 金	御飯、鮭のきこみそ焼き、ひじきの煮物、だいこんと里芋の汁	255.4 14.5 4.9 1.2	米、さといも、砂糖、ごま油、片栗粉	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)
08 土	御飯、豆腐のカレーチャンドル、ほうれん草のすまし汁、みかん	262.9 10.7 7.2 0.8	米、油、砂糖	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、かつお節	みかん缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)
9 日	木の葉丼、きゅうりのごまサラダ、えのきの味噌汁	263 10.2 6.2 1.7	米、砂糖、油、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、にんじん、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
10 月	ハヤシライス、大豆サラダ、パインアップル	311.8 9.7 8.3 1.2	米、じゃがいも、砂糖、油	牛肉(もも)、ゆで大豆	パイン缶、たまねぎ、にんじん、レタス、しめじ
11 火	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
12 水	御飯、ボークビーナス、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、桃	294.5 7.7 8.3 0.9	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	ウインナーソーセージ、ゆで大豆、ちくわ	もも缶(黄桃)、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ
13 木	御飯、タラの生煮え、ほうれん草のおかか和え、秋の豚汁	232.3 13.2 1.8 1.2	米、さつまいも、砂糖	たら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、しょうが
14 金	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	248.2 10.5 6.8 1.1	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
15 土	親子丼、もやしの中華風和え物、白菜の味噌汁	242 13.2 4.3 1.3	米、砂糖、ごま油	卵、鶏ね肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)
16 日	御飯、ポトフ、コールスローサラダ、みかん	260.9 6.1 7.6 0.8	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	ウインナーソーセージ	みかん缶、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ
17 月	豚の中華炒め丼、カニカマサラダ、卵スープ	287.7 10.3 10.4 1.2	米、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん(ゆで)、コーン缶、カットわかめ
18 火	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
19 水	カレーライス、さつまいもサラダ、パインアップル	316.9 8 7.9 1.1	米、さつまいも、油	豚ひき肉、ツナ水煮缶	パイン缶、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ
20 木	みそラーメン、はるさめサラダ、桃	183.3 7.1 5.4 1	ゆで中華めん、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、万能ねぎ
21 金	御飯、肉じゃが、ブロッコリーのごま和え、もやしの味噌汁	259.1 9.7 6.3 1.2	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、カットわかめ
22 土	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかかあえ、たまねぎのすまし汁	255.3 13.8 8.1 1	米、砂糖	さば、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
23 日	ツナ玉チャーハン、小松菜ごま和え、春雨スープ	227.4 8 6.4 1	米、はるさめ、ごま、ごま油、油	卵、ツナ油漬缶、かにかまぼこ	こまつな、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、カットわかめ
24 月	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、白菜とほうれん草の甘酢和え、えのきのすまし汁	235.8 9.6 5.4 1.5	米、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節	こまつな、たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、絹みこんぶ
25 火	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、豆腐の味噌汁	238 14.8 4.4 1.1	米、砂糖、油	かかれい、絹ごし豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ
26 水	スパゲティナポリタン、かぼちゃサラダ、みかん	215.2 6.8 0.7	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	ウインナーソーセージ、粉チーズ	みかん缶、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン
27 木	御飯、炒り豆腐、いんげんのごまよごし、玉ねぎの味噌汁	278.4 16.7 7.9 1.1	米、ごま、砂糖、油	木綿豆腐、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、いんげん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
28 金	お好み焼き、ブロッコリーと人参のおかか和え、キャベツの味噌汁	112.4 7.3 3.1 0.9	小麦粉、油	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
29 土	御飯、八宝菜、ブロッコリーのおかか和え、わかめスープ	224.5 9.5 4.9 1.6	米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ、カットわかめ、しょうが
30 日	御飯、白身魚の照り焼き、もやしと小松菜の塩ごまあえ、かぼちゃの味噌汁	213.3 12.3 1.6 1.2	米、ごま、砂糖	たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ(煮干し)

※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。