

2025年12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月	御飯、クリームシチュー、キャベツのおおかか和え、パインナップル	486.6 15 12.3 1.1	○さつまいも(皮付)、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	パイン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶	牛乳、焼き芋
2火	御飯、厚揚げのそぼろ煮、わかめの味噌汁、桃	514.2 16.6 16.3 1.4	○さつまいも、米、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、油、○黒ごま	○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、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、大学芋
03水	三色どんぶり、そうめん汁、もも	531.8 18.3 14.8 1.4	米、○ホットケーキ粉、干しそうめん、○砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、卵、かつお節	もも缶(黄桃)、ほうれんそう、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、オレンジ蒸しパン
04木	御飯、豚肉のしょうが焼き、もやしとわかめのナムル、さといもの味噌汁	421.1 15.2 13.5 1.2	米、さといも、油、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、もやし、○粉かんでん、カットわかめ、しょうが	牛乳、りんごゼリー
05金	とん汁うどん、大豆とひじきの煮物、みかん	418.7 15.8 12.5 1.4	ゆでうどん、○米、さといも、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、ゆで大豆、○ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	みかん缶、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき、○味付けのり	ツナおにぎり
06土	ひじきごはん、豆腐の野菜そぼろ煮、そうめん汁	512.1 19.1 15.7 1.8	○さつまいも、米、○砂糖、干しそうめん、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節、○無塩バター	こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、しょうが	牛乳、スイートポテト
07日	御飯、さわらのみそ照り焼き、ほうれん草のツナ和え、かきたま汁	474.7 25 15.2 1.4	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、さわら、木綿豆腐、卵、○きな粉、ツナ油漬缶、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、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、マカロニきな粉
08月	親子丼、さつまいもの煮物、白菜の煮浸し風汁	471.9 20.2 10.7 1.7	○じゃがいも、米、さつまいも、○片栗粉、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、芋もち
09火	御飯、スパニッシュオムレツ、きゅうりとコーンのサラダ、きのこのスープ	497.5 21.4 19.1 1.5	米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、○みかん缶、○パイン缶、コーン缶、しめじ、いんげん	牛乳、フルーツヨーグルト
10水	スパゲティナポリタン、キャベツスープ、みかん	391.9 13 9.1 1.7	○米、スパゲティ、油、砂糖	◎牛乳、ウインナーソーセージ、○しらす干し、かつお節、粉チーズ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ	じゃこおにぎり
11木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、小松菜のごま和え、えのきのすまし汁	418.8 21.3 13.5 1.9	米、○食パン、マヨネーズ、すりごま	○牛乳、◎牛乳、たら、ちくわ、○とろけるチーズ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおのり	牛乳、コーンチーズトースト
12金	御飯、高野豆腐の卵とじ、きゅうりの昆布あえ、かぼちゃの味噌汁	451.7 17.7 10.6 1.6	米、○強力粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、いんげん、干ししいたけ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
13土	御飯、ボークビーンズ、さつまいもサラダ、パインナップル	526.9 16.9 14.6 0.8	米、さつまいも、じゃがいも、○小麦粉、○さつまいも、○油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ水煮缶	パイン缶、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳、さつまいも蒸しパン
14日	鮭わかめご飯、豚肉のすき焼き風煮物、さつまいもの味噌汁	464.8 19.8 12.9 1.6	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ、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、カットわかめ	牛乳、ココアホットケーキ
15月	御飯、ハンバーグ、きゅうりのナムル、にんじんのみそ汁	534.5 19.7 20.3 1.4	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○無塩バター、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、○かぼちゃ、もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
16火	カレーライス、キャベツの和え物、パインナップル	542.1 18.3 16.6 1.7	米、○食パン、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、○きな粉	パイン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	牛乳、きな粉トースト
17水	御飯、さわらのもやしあんかけ、小松菜のおおかあえ、豆腐の味噌汁	454 20.4 11.5 1.5	○さつまいも、米、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、こまつな、もやし、いんげん、ねぎ、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、さつま芋のようかん
18木	五目ビーフン、玉ねぎのみそ汁、桃	403.1 16.5 7.8 1.7	○米、ビーフン、油、砂糖	◎牛乳、○さけ、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、干ししいたけ	鮭おにぎり
19金	☆クリスマスメニュー☆ ピラフ、照り焼きチキン、マカロニグラタン、コーンスープ	662.9 28.3 21.5 3.2	○ビザ生地、米、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、砂糖	○牛乳、◎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、とろけるチーズ、無塩バター、バター	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、○コーン缶、ピーマン、○ピーマン、いんげん、ター	牛乳、ピザ
20土	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、マカロニサラダ、青菜のすまし汁	527.9 21 17.7 1.4	米、○小麦粉、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○油、油、片栗粉、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、○いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
21日	御飯、炒り豆腐、白菜の塩ごま和え、わかめのみそ汁	499.1 22.1 13.5 1.8	米、○米、ごま、砂糖、油、○砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、さけ、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、五平もち
22月	御飯、鶏つくねのあんかけ、ほうれん草のあえ物、白菜の味噌汁	407.1 17.3 10.8 1.6	米、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	○ぶどう果汁70%飲料、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
23火	焼きそば、トマトと卵のスープ、りんごのコンポート	467 14.5 16.7 1.2	焼きそばめん、○米、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(ばら)、卵、○ウインナーソーセージ、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、トマト、レモン果汁	ウインナーおにぎり
24水	御飯、さばのみそ煮、小松菜とコーンのごま和え、大根のすまし汁	487.4 16.7 16.9 1.4	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、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	こまつな、だいこん、にんじん、○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、人参ドーナツ
25木	豚の中華炒め丼、卵の花、白菜のスープ	551.9 18.5 21.3 1.6	米、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、○バター、ツナ水煮缶、おから、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、○ほうれんそう、こまつな、いんげん(ゆで)、ねぎ	牛乳、ほうれん草ケーキ
26金	御飯、カレイの煮つけ、ブロッコリーのごまよごし、大根のみそ汁	414.6 16.5 9.4 1.5	米、○ホットケーキ粉、ごま、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、だいこん、○バナナ、にんじん、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
27土	御飯、肉じゃが、五目汁	469.7 16.5 12.4 1.5	米、じゃがいも、○食パン、さといも、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、○いちごジャム、ごぼう、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
28日	御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、大根とツナのあえ物、豆腐スープ	485.7 21.6 20.3 1.2	米、○じゃがいも、マヨネーズ、○油	○牛乳、◎牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、バター、かつお節	○かぼちゃ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、野菜チップ
29月	みそ煮込みうどん、ブロッコリーのごまあえ、みかん	399.6 17.6 9 1.9	ゆでうどん、○米、○砂糖、○ごま、すりごま	◎牛乳、鶏むね肉、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、はくさい、ブロッコリー、にんじん、○にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	いなりおにぎり
30火	御飯、豚肉と小松菜の味噌炒め、ひじきのサラダ、わかめのみそ汁	509.6 18 20.1 1.6	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節	にんじん、こまつな、きゅうり、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、クッキー
31水	御飯、ボトフ、小松菜の和え物、桃	505.3 15.3 14.1 1.4	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶	牛乳、豆腐のパンケーキ

※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。 ※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。