

2025年12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	キッズビビンバ、カニカマサラダ、卵スープ	277.1 11.4 11 1.2	米、マヨネーズ、ごま、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、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、ねぎ、カットわかめ、しょうが
2火	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、キャベツの塩ごま和え、たまねぎスープ	218.4 10.5 4.9 1.2	米、マヨネーズ、ごま	たら	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、あおのり
03水	御飯、八宝菜、ほうれん草のしらすあえ、さつま芋の味噌汁	246.7 10.1 5.2 1.3	米、さつまいも、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、カットわかめ、しょうが
04木	かぼちゃのカレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	310.3 7.5 9.3 1	米、砂糖、油、すりごま	豚肉(肩ロース)、牛乳	りんご、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン果汁
05金	御飯、さけのパン粉焼き、ジャーマンポテト、玉ねぎのみそ汁	318.5 14.6 11.3 1.2	米、じゃがいも、さつまいも、油、マヨネーズ、パン粉	さけ、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ	たまねぎ、カットわかめ
06土	ツナ玉チャーハン、小松菜ごま和え、春雨スープ	227.2 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
07日	御飯、豆腐のカレーチャンプル、コーンスープ、みかん	263.8 9.8 7.2 0.8	米、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、卵、木綿豆腐	みかん缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ
08月	御飯、タラの生姜煮、ポテトサラダ、豚汁	246.8 12.8 4.4 1.2	じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖	たら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、しょうが
09火	チキンピラフ、キャベツとコーンのスープ、りんごのコンポート	243.5 8.2 3.4 0.6	米、砂糖	鶏もも肉、ゆで大豆、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、グリーンピース、レモン果汁
10水	御飯、鶏つくねのあんかけ、ブロッコリーのおかか和え、大根のみそ汁	219.3 9.7 4.4 1	米、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ
11木	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃの甘煮、みかん	215.5 8.5 3.6 1.3	生中華めん、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ
12日	三色丼、そうめん汁、りんごのコンポート	272.6 10.3 6.1 0.9	米、砂糖、干しそうめん、油	鶏ひき肉、卵、かつお節	りんご、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、しょうが
13月	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、にんじんのみそ汁	277.4 12.1 9.1 1.1	米、パン粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、カットわかめ
14日	御飯、マーボー豆腐、ひじきのサラダ、卵スープ	300 12.6 11.7 1.3	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、ねぎ、きゅうり、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
15月	あんかけうどん、大根とツナのあえ物、みかん	206.1 7.6 10.1 1.1	ゆでうどん、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、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
16火	御飯、豚肉と小松菜の味噌炒め、ひじきのサラダ、豆腐のすまし汁	276 11 10 1.2	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	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、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ
17水	豚の中華炒め丼、卵の花、白菜のスープ	262.2 9.9 7.4 1	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、おから、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、いんげん(ゆで)、ねぎ
18木	御飯、カレイの煮つけ、ブロッコリーの白あえ、小松菜のみそ汁	226.7 14.1 3.4 1	米、砂糖、ごま	かれい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ
19金	御飯、ボトフ、カリフラワーとコーンのサラダ、桃	279.6 6.6 7.5 0.8	米、じゃがいも、油、砂糖	ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、コーン缶
20土	塩焼きそば、ツナサラダ、トマトと卵のスープ	108.7 7.4 6.5 0.8	マヨネーズ、ごま油	卵、ツナ水煮缶、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン缶、ピーマン、ねぎ
21日	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	112.3 7.3 3.2 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
22月	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、パイナップル	297.4 9.4 6 0.5	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ水煮缶	パイ缶、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり
23火	親子丼、もやしの中華風和え物、白菜の煮浸し風汁	239.2 13.3 4 1.2	米、砂糖、ごま油	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、もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)
24水	ミートスパゲティー、かぼちゃのサラダ、ウインナースープ	279.9 11.3 12.1 1.4	スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナーソーセージ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶
25木	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	299.7 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
26金	とん汁うどん、大豆とひじきの煮物、桃	216.6 8.5 8.7 1.1	ゆでうどん、さといも、油、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき
27土	中華丼、ほうれん草のごま和え、わかめスープ	230.7 7.3 6.6 1	米、ごま油、片栗粉、ごま	豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しいたけ、カットわかめ、しょうが
28日	御飯、牛肉の野菜炒め、豆腐の味噌汁	214.5 6.2 5.8 0.8	米、油	絹ごし豆腐、牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン
29月	御飯、スパニッシュオムレツ、わかめスープ、桃	332.9 15.3 11.8 1.2	米、じゃがいも、油	卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、牛乳	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、カットわかめ
30火	御飯、さばのみそ煮、かぼちゃの甘煮、大根のすまし汁	241.1 11.6 4.8 1.1	米、砂糖	さば、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
31水	御飯、魚の野菜あんかけ、白菜のごま和え、さといものみそ汁	261.2 13.4 5.9 1.2	米、さといも、すりごま、片栗粉、砂糖、油	さわら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)

※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。