

2026年1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		
04日	ツナ玉チャーハン、粉ふき芋、豆腐スープ	569.4 19.2 22.1 1.4	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおのり	牛乳、きな粉クッキー	
05月	ひじきごはん、白身魚のマヨネーズ焼、わかめの味噌汁	515.2 21.3 16.1 1.9	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、たら、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、ひじき、カットわかめ、あおのり	牛乳、オレンジ蒸しパン	
6火	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、みかん	486.7 18 19.4 1.5	米、○じゃがいも、○油、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○かぼちゃ、ピーマン	牛乳、野菜チップ	
7水	御飯、松風焼、炒めなます、正月みそ汁	580 20 20.5 1.8	米、○ホットケーキ粉、さといも、○砂糖、パン粉、砂糖、ごま、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、にんじん、ねぎ、○こまつな、ほうれんそう、いんげん	牛乳、小松菜ケーキ	
08木	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、ブロッコリーのごま和え、もやしスープ	446.7 17.8 14 1.2	米、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉	ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、○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	
09金	ちゃんぽんラーメン、ジャーマンポテト、りんごのコンポート	469.5 16.1 11 2	生中華めん、○米、じゃがいも、砂糖、油、○ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩)、ウインナーソーセージ、○しらす干し、かまぼこ	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、レモン果汁	じゃこおにぎり	
10土	御飯、じゃがいもそばろ煮、きゅうりのナムル、豆乳スープ	501.6 15.5 15.2 1.1	○さつまいも、じゃがいも、米、○砂糖、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豆乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、○無塩バター	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、スイートポテト	
11日	御飯、炒り豆腐、白菜の昆布和え、わかめのすまし汁	487.3 21.6 13.8 1.5	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○油、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、○絹ごし豆腐、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ	
12月	三色丼、きゅうりの酢の物、白菜の味噌汁	517.9 22.8 16.7 1.9	米、○食パン、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、はくさい、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト	
13火	けんちんうどん、小松菜のしらす和え、パイナップル	415.8 15 7.4 2.1	ゆでうどん、○米、さといも、○砂糖、○ごま	◎牛乳、鶏もも肉、○油揚げ、かまぼこ、しらす干し、かつお節	パイン缶、こまつな、だいこん、○にんじん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	いなりおにぎり	
14水	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、じゃがいもの味噌汁	514.3 19.8 16.9 1.6	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、パン粉、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、チンゲンサイ、○バナナ、もやし、コーン缶、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ	
15木	御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	522.3 13.5 17.8 0.9	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、○油、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま、○黒ごま	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、ゆで大豆	もも缶(黄桃)、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、いんげん	牛乳、大学芋	
16金	油揚げとにんじんの混ぜご飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのじゃこ和え、そうめん汁	465.9 21.3 14.7 1.6	米、干しそうめん、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、しらす干し	○ぶどう果汁70%飲料、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき、○粉かんでん、しょうが	牛乳、ぶどうゼリー	
17土	あんかけ焼きそば、かぼちゃの甘煮、たまごスープ	419.2 16.7 11.4 1.8	ゆで中華めん、○米、砂糖、油、片栗粉、○砂糖	◎牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、○ツナ油漬缶、かまぼこ、かつお節	かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、○にんじん、しいたけ、いんげん、○ひじき	ひじきおにぎり	
18日	チキンライス、ひじきのサラダ、レタススープ	484.8 17.4 16.4 1.6	米、○食パン、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、ウインナーソーセージ	にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、○いちごジャム、コーン缶、いんげん、ひじき	牛乳、ジャムトースト	
19月	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、りんごのコンポート	546.1 13 20.5 1.2	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、○無塩バター	りんご、キャベツ、にんじん、○かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、かぼちゃケーキ	
20火	みそラーメン、さつまいもの煮物、パイナップル	424.1 17.6 9.5 1.4	ゆで中華めん、○米、さつまいも、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、○さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	パイン缶、もやし、こまつな、にんじん、万能ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	鮭おにぎり	
21水	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツとコーンのサラダ、玉ねぎスープ	483.9 16.3 15.1 1.5	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん	
22木	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、かぼちゃの味噌汁	413.1 20.4 9.2 1.4	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、○バナナ、にんじん、えのきたけ	牛乳、バナナ蒸しパン	
23金	ハヤシライス、キャベツのサラダ、みかん	494.8 15 14.3 1.7	○じゃがいも、米、じゃがいも、○片栗粉、油、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶	牛乳、芋もち	
24土	カレーピラフ、マカロニサラダ、コーンスープ	464.3 12.8 16.2 1.2	米、○小麦粉、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	牛乳、クッキー	
25日	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、わかめスープ	481.7 20.4 16.3 1.5	米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、○きな粉、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	牛乳、マカロニきな粉	
26月	ふわふわ丼、大豆とひじきの煮物、大根の味噌汁	516.6 20.8 17.1 1.6	米、○小麦粉、焼ふ、○油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、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、だいこん、にんじん、いんげん、○いちごジャム、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)	
27火	御飯、カレーポトフ、ほうれん草のおかか和え、桃	484.3 14.6 12.9 0.8	米、じゃがいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○木綿豆腐、かつお節	もも缶(黄桃)、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、○にんじん、ブロッコリー、コーン缶	牛乳、人参ドーナツ	
28水	御飯、魚と白菜の重ね蒸し、ブロッコリーのおかか和え、春雨スープ	421.6 20.5 9.5 1.7	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、あかうお、木綿豆腐、かにかまぼこ、かつお節	○りんご濃縮果汁、はくさい、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、いんげん、○粉かんでん、カットわかめ、しょうが	牛乳、りんごゼリー	
29木	きつねうどん、卵の花、みかん	382 14.7 8.1 1.9	ゆでうどん、○米、砂糖、油	◎牛乳、○ツナ水煮缶、油揚げ、鶏ひき肉、おから、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき、○味付けのり	ツナおにぎり	
30金	御飯、ポークポテト、厚揚げの和え物、小松菜スープ	493.7 21.1 15.4 1.9	米、じゃがいも、○食パン、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、生揚げ、○とろけるチーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、○コーン缶、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、コーンチーズトースト	
31土	鮭わかめご飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、豆腐のすまし汁	529.7 22.9 16.3 1.4	米、○米、砂糖、油、○砂糖、○油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、五平もち	

※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。