

2026年1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
04 日	御飯、高野豆腐の卵とじ、白菜の昆布和え、大根の味噌汁	221.6 9.9 4.7 1	米、砂糖	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)	はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
05 月	みそ煮込みうどん、小松菜とコーンのごま和え、桃	170.6 10.2 3.1 1.2	ゆでうどん、ごま、砂糖	鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)
06 火	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまよごし、玉ねぎの味噌汁	229.2 9.4 5.1 1.1	米、片栗粉、ごま、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、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
07 水	御飯、タラの生姜煮、大根サラダ、わかめスープ	206.2 12.1 2 1.2	米、砂糖、すりごま	たら、卵、かにかまぼこ	だいこん、たまねぎ、きゅうり、しょうが、カットわかめ
08 木	カレーライス、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、パインアップル	313.1 8.1 10.2 1.1	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま	豚肉(肩ロース)、ちくわ	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん
09 金	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のあえ物、豆腐の味噌汁	258 13.8 8.3 1.2	米、砂糖	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、しょうが
10 土	五目ビーフン、白菜の味噌汁、みかん	174.2 7.3 4.1 1.3	ビーフン、油、砂糖	絹ごし豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん缶、たまねぎ、はくさい、にんじん、万能ねぎ、ねぎ、干しいたけ
11 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	277 13 6.9 1.1	米、さつまいも、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
12 月	御飯、ポトフ、かぼちゃサラダ、りんごのコンポート	306.5 6.6 8.4 0.7	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	ワインナーソーセージ	りんご、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、プロッコリー、レモン果汁
13 火	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、プロッコリーのおかか和え、ほうれん草の味噌汁	249.8 15.9 4.5 1.4	米、砂糖、油	さけ、淡色みそ、かにかまぼこ、バター、かつお節、いわし(煮干し)	プロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ
14 水	じゃこごはん、豚肉とキャベツの味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	271.7 10.9 8.2 1.1	米、砂糖、油、ごま	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、カットわかめ
15 木	スパゲティナポリタン、プロッコリーとコーンのソテー、玉ねぎスープ	179.5 7.1 5.4 1.3	スパゲティ、油、砂糖	ワインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、ピーマン、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ
16 金	御飯、豚肉のしょうが焼き、いんげんのごまよごし、もやしスープ	231.8 8.5 7.3 0.6	米、ごま、油、砂糖	豚肉(肩ロース)	緑豆もやし、たまねぎ、いんげん、にんじん、カットわかめ、しょうが
17 土	御飯、クリームシチュー、プロッコリーのおかか和え、桃	263.8 9.2 3.8 0.7	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、コーン缶、いんげん
18 日	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、プロッコリーの白あえ、小松菜のみぞ汁	251.4 13.5 6.7 1.1	米、マヨネーズ、ごま、砂糖	たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	プロッコリー、たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、あおのり
19 月	ツナ玉チャーハン、かぼちゃの甘煮、豆腐スープ	255.2 9.8 6.3 1.2	米、油、砂糖	卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、かつお節	かぼちゃ、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
20 火	三色丼、白菜のおかか和え、青菜のすまし汁	267.9 13.3 8.7 0.9	米、油、砂糖	卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	はくさい、ほうれんそう、こまつな、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)
21 水	御飯、肉じゃが、五目汁、みかん	264.1 7.8 5 0.9	米、じゃがいも、さといも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)
22 木	わかめうどん、粉ふき芋、桃	147.7 5.3 1.7 1.3	ゆでうどん、じゃがいも	かまぼこ、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおのり
23 金	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、大豆サラダ、きのこのスープ	275.9 9 8.2 0.8	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、ゆで大豆、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、レタス、えのきたけ、いんげん、しめじ
24 土	御飯、鶏肉のごまみそ焼き、きゅうりの酢の物、じゃがいもの味噌汁	229 11.7 3.3 1.1	米、じゃがいも、砂糖、ごま	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
25 日	ツナひじきチャーハン、船場汁、りんごのコンポート	247.3 9.7 4.4 0.9	米、砂糖、ごま油	さけ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、しめじ、ひじき、レモン果汁
26 月	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、もやしの味噌汁	216.8 14.3 3.1 1	米、砂糖	かれい、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ
27 火	あんかけ焼きそば、大根とあげの煮物、キャベツのスープ	183.2 8.6 8 1.4	ゆで中華めん、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ワインナーソーセージ、かまぼこ、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、キャベツ、はくさい、しいたけ、こんぶ(だし用)
28 水	御飯、豆腐の野菜そぼろかけ、そうめん汁、みかん	259.8 9.3 5.7 1	米、干しそうめん、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節	みかん缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
29 木	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	301.7 5.9 10.3 0.8	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	ワインナーソーセージ	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん、レモン果汁
30 金	ハヤシライス、ツナと胡瓜の和え物、パイナップル	299.9 9.2 8.8 1	米、じゃがいも、ごま、油	牛肉(もも)、ツナ油漬缶	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ
31 土	御飯、ハンバーグ、キャベツとツナのサラダ、わかめのすまし汁	305.5 13 11.3 0.9	米、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ

※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。