

2026年2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 日	豚とひじきのチャーハン、大根とあげの煮物、じゅがいもののスープ	240.8 8.9 6.5 1.1	米、じゅがいも、ごま油、油、砂糖	卵、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、ビーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ
02 月	カレーうどん、ツナと胡瓜の和え物、パイナップル	182.7 7.5 5.4 0.8	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	パイント、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ
03 火	御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、マカロニサラダ、さつまいもの味噌汁	335.3 14.8 12.1 0.9	米、さつまいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、無塩バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり
04 水	キッズピビンバ、カニカマサラダ、卵スープ	278 11.5 11.1 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
05 木	御飯、ポークピーンズ、白菜の甘酢和え、みかん	262.7 7 6 0.7	米、じゅがいも、砂糖、油	ゆで大豆、ウインナーソーセージ	みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、刻みこんぶ
06 金	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、にんじんのみぞ汁	277.6 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
07 土	チキンピラフ、キャベツヒコンのスープ、りんごのコンポート	246.6 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)、グリンピース、レモン果汁
08 日	御飯、八宝菜、ほれん草のナムル、きのこのすまし汁	237.5 9.9 5.6 1	米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	豚肉(もも)、かつお節	ほれんそう、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、えのき(たけ)、もやし、ビーマン、しいたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)、しょうが
09 月	親子丢、大根サラダ、桃	282.8 12.9 6 0.9	米、砂糖、油、すりごま	卵、鶏むね肉、かまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)
10 火	御飯、鶏つくねのあんかけ、かぼちゃサラダ、白菜の味噌汁	258.4 9.6 6.6 1	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ひじき、カットわかめ
11 水	スパゲティナポリタン、ブロッコリーとコーンのソテー、エねぎスープ	179.5 7.1 5.4 1.3	スパゲティ、油、砂糖	ウインナーソーセージ、かつお節、チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ビーマン、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ
12 木	御飯、カレイの煮つけ、小松菜のごまあえ、かぼちゃの味噌汁	215.3 12.5 1.8 1	米、ごま、砂糖	かすり、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ
13 金	カレーライス、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、りんごのコンポート	323.6 7.9 10.2 1.1	米、じゅがいも、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	豚肉(肩ロース)、ちくわ	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、レモン果汁
14 土	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、粉ふき芋、豆腐すまし汁	247.1 10.2 6.4 1	米、じゅがいも、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(ロース)、淡色みそ、かつお節	こまつな、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
15 日	お好み焼き、ブロッコリーと人参のかかみ和え、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
16 月	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	248.2 11.4 6 1.5	米、砂糖	卵、ゆで大豆、凍豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
17 火	御飯、タラの生姜煮、大豆とひじきの煮物、みかん	237.4 12.4 3.1 0.8	米、砂糖、油	たら、ゆで大豆、油揚げ、かつお節	みかん缶、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが
18 水	御飯、鶏肉と野菜のトマト煮、春雨サラダ、豆腐の味噌汁	275.7 11.6 8.4 1.2	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、カットわかめ
19 木	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	275.7 11.4 9 1.2	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、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
20 金	ちゃんぽんラーメン、ひじきのサラダ、パイナップル	244.3 9.5 7.9 1.3	生中華めん、マヨネーズ、油、ごま油	豚肉(肩)、ゆで大豆	パンント、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ひじき
21 土	御飯、豚肉のしょうが焼き、白和え(ブロッコリー・にんじん)、さといもの味噌汁	273.8 11.3 9 0.9	米、さといも、ごま、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しょうが
22 日	御飯、スパニッシュオムレツ、ほれん草のツナ和え、人参のすまし汁	326 17.6 12.8 1.3	米、じゅがいも、油	卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	ほれんそう、にんじん、たまねぎ、えのき(たけ)、ねぎ、こんぶ(だし用)
23 月	きのこ御飯、魚の野菜あんかけ、わかめの味噌汁	247.3 12.7 4.4 1.6	米、片栗粉、砂糖、油	あかうお、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、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
24 火	御飯、クリームシチュー、ほれん草のしらすあえ、りんごのコンポート	295.8 9 6.4 0.8	米、じゅがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、バター、しらす干し	りんご、ほれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん、レモン果汁
25 水	ふわふわ丼、小松菜のごまあえ、大根の味噌汁	242.3 11.3 5.4 1.1	米、焼ふ、砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉、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、だいこん、こまつな、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
26 木	わかめうどん、さつまいもの煮物、桃	171.2 5.4 1.7 1.4	ゆでうどん、さつまいも、砂糖	油揚げ、かまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、ほれんそう、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
27 金	御飯、豆腐のカレーチャンブル、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	274.5 12.6 8.9 1.1	米、片栗粉、油、砂糖	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、かつお節	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのき(たけ)、ビーマン、いんげん、こんぶ(だし用)
28 土	塩焼きそば、もやしの中華風和え物、トマトと卵のスープ	139.1 7.9 3.7 0.8	ゆで中華めん、ごま油、砂糖	卵、ツナ水煮缶、かつお節	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、トマト、こまつな、ビーマン、コーン缶、葉ねぎ

※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。

※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。

※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。