

2026年3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日	御飯、肉じゃが、ほうれん草の白和え、わかめのすまし汁	509.2 19.1 14.6 1.9	米、じゃがいも、○食パン、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン缶、○いちごジャム、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
02月	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、小松菜とコーンの和え物、豆腐すまし汁	447.3 21.9 11.9 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、油、片栗粉、砂糖、○油、○砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、芋もち
03火	雛祭り・ケーキ寿司、ほうれん草のごま和え、かき玉汁	505.5 17.7 16.9 1.8	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、かつお節	ほうれん草、にんじん、コーン缶、たまねぎ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○いちご	牛乳、三色クッキー
04水	カレーライス、キャベツのサラダ、パイナップル	504.2 13.8 14.2 1.5	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)	パイン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
05木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ツナと胡瓜のサラダ、みそ汁(キャベツ・あげ)	521.8 20.7 19.4 1.4	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、たら、○木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、○にんじん、あおのり	牛乳、人参ドーナツ
06金	ちゃんぽんラーメン、じゃが芋の旨煮、桃	458.7 15.6 10.2 1.9	生中華めん、○米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩)、○ウインナーソーセージ、かまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
07土	御飯、八宝菜、きゅうりとコーンのサラダ、えのきの味噌汁	492.7 19.5 14.2 1.9	米、○食パン、○砂糖、ごま油、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、もやし、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、しいたけ、しょうが	牛乳、きな粉トースト
08日	ツナひじきチャーハン、にんじんのシンプルサラダ、春雨スープ	445.7 13.1 12.4 1.1	○さつまいも、米、○砂糖、はるさめ、ごま、油、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、○無塩バター	にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、ひじき、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
09月	焼きそば、ひじきのサラダ、みかん	472.8 17.5 18 0.8	焼きそばめん、○米、マヨネーズ、○ごま、油	◎牛乳、豚肉(ばら)、○さけ、ツナ油漬缶、かつお節	みかん缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ひじき	鮭おにぎり
10火	御飯、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のおかか和え、大根の味噌汁	418.9 16.3 13.5 1.3	米、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	○りんご濃縮果汁、ほうれん草、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、りんごゼリー
11水	御飯、鶏つくねのあんかけ、さつま芋の甘煮(しょうゆ)、玉ねぎの味噌汁	524.8 19 15 1.6	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、○油、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
12木	親子丼、大根と人参の甘酢あえ、りんごのコンポート	491.2 19.3 12.1 1.3	米、○小麦粉、砂糖、○油、○砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、かまぼこ、かつお節	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、○いちごジャム、レモン果汁、こんぶ(だし用)	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
13金	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのじゃこ和え、ほうれん草のすまし汁	446.5 20.3 16.9 1.2	米、○じゃがいも、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、○かぼちゃ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、野菜チップ
14土	そぼろ甘みそ丼、ピーマンのごま炒め、白菜スープ	576.1 16.5 21.7 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、ごま、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、木綿豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ピーマン、はくさい、○にんじん、こまつな、にんじん、カットわかめ	牛乳、キャロットケーキ
15日	御飯、厚揚げの野菜あんかけ、白菜の塩ごま和え、たまごスープ	453.6 21.1 17.7 1.3	米、砂糖、ごま、油、○油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、ココアホットケーキ
16月	ハヤシライス、ツナサラダ、桃	526.9 18.8 15.2 2	米、○食パン、じゃがいも、油	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、○とろけるチーズ、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○コーン缶、きゅうり、しめじ	牛乳、コーンチーズトースト
17火	御飯、カレイの煮つけ、かぼちゃのそぼろあんかけ、もやしのみそ汁	546.9 23.9 17.1 1.6	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、かれい、○絹ごし豆腐、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、もやし、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐ドーナツ
18水	カレーうどん、ひじきの煮物、りんごのコンポート	420.5 14.7 10.9 1.5	ゆでうどん、○米、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、○ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき、○焼きのり、レモン果汁	ツナおにぎり
19木	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜の和え物、さといもの味噌汁	476.5 19.7 16.6 1.3	米、さといも、パン粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、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、もやし、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、コーン缶	牛乳、フルーツヨーグルト
20金	御飯、ツナ入りオムレツ、かぼちゃの甘煮、みそ汁(こまつな・たまねぎ)	534.8 17.8 18.7 1.9	米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、○バター、ツナ水煮缶、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、○ほうれん草、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、ほうれん草ケーキ
21土	お好み焼き、はるさめサラダ、みかん	340.4 11.9 9.2 0.7	○さつまいも(皮付)、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、卵、かつお節	みかん缶、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、あおのり	牛乳、焼き芋
22日	カレーピラフ、マカロニサラダ、コーンスープ	468 13.5 12.8 1.4	米、○米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、○米みそ(赤色辛みそ)	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、五平もち
23月	キッズピビンバ、さつま芋のレモン煮、中華スープ(チンゲン菜・えのき)	528.5 17.2 17.2 1.7	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、ごま、○油、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○ウインナーソーセージ	ほうれん草、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、レモン果汁、しょうが	牛乳、ウインナー入りパンケーキ
24火	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	478.1 12 16.2 1.1	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ	○ぶどう果汁70%飲料、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、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
25水	わかめごはん、魚の野菜あんかけ、さつまいもの味噌汁	480.6 18.5 13.5 1.5	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、あかうお、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、かぼちゃケーキ
26木	スパゲティナポリタン、キャベツスープ、パイナップル	447.4 14.1 12 2	○米、スパゲティ、○砂糖、油、○ごま、砂糖	◎牛乳、ウインナーソーセージ、○油揚げ、かつお節、粉チーズ	パイン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ	いなりおにぎり
27金	御飯、マーボー豆腐、もやしとわかめのナムル、小松菜スープ	488.9 17 16.4 1.5	○さつまいも、米、○砂糖、○油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま、○黒ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、大学芋
28土	ハンバーグカレー、ブロッコリーのわかめ和え、みかん	634.1 22.3 22 1.8	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、パン粉、○砂糖、○油、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、○オレンジ濃縮果汁、にんじん	牛乳、オレンジ蒸しパン
29日	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、そうめん汁	448.2 18.4 12.6 1.2	米、○マカロニ、干しそうめん、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○きな粉、かつお節	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
30月	御飯、さけのパン粉焼き、かぼちゃのサラダ、豆腐のお吸い物	547.4 26 20.5 1.7	米、○食パン、マヨネーズ、パン粉、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、絹ごし豆腐、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、かつお節、粉チーズ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
31火	三色丼、カニカマサラダ、みそ汁(だいこん・あげ)	536.6 20.6 22.7 1.6	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	ほうれん草、だいこん、きゅうり、コーン缶	牛乳、クッキー

※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。