

2026年3月



献立表 (夕食)



保育園リコー

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	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、凍り豆腐、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、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
02月	御飯、白身魚の照り焼き、もやしと小松菜の塩ごまあえ、かぼちゃの味噌汁	213.3 12.3 1.6 1.2	米、ごま、砂糖	たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ
03火	ミートスパゲティ、ジャーマンポテト、りんごのコンポート	298.4 10.6 11.9 1	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナーソーセージ	りんご、たまねぎ、にんじん、レモン果汁、パセリ
04水	御飯、スパニッシュオムレツ、かぼちゃのサラダ、コーンスープ	336.2 15 12.7 1.3	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、きゅうり、にんじん
05木	チキンピラフ、ウインナースープ、みかん	245 8.8 6.3 1.2	米	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、バター	みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん
06金	御飯、ハンバーグ、大根とツナのあえ物、小松菜のすまし汁	313.8 13.1 13 0.8	米、パン粉、マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、コーン缶、こんぶ(だし用)
07土	御飯、鶏とさつま芋のスープ煮、コールスローサラダ、パイナップル	249.3 6 3.9 0.5	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	鶏ひき肉	パイナップル、はくさい、キャベツ、にんじん
08日	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、マカロニサラダ、わかめのすまし汁	311.5 10.9 11.7 1	米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ
09月	キッズピピンパ、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁	239.7 9.3 7 1.1	米、ごま、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
10火	御飯、さばのみそ煮、チンゲン菜のしらす和え、じゃがいものすまし汁	273.3 14.2 9.1 1.2	米、じゃがいも、砂糖	さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが
11水	肉みそうどん、白菜の昆布和え、桃	159.5 5.6 4.2 0.8	ゆでうどん、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、塩こんぶ
12木	御飯、鶏肉のケチャップ煮、いんげんのごまよごし、にんじのみそ汁	255 11.5 6.3 1.2	米、油、片栗粉、ごま、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、ピーマン、しいたけ、カットわかめ
13金	キーマカレー、小松菜とコーンの和え物、パイナップル	274.2 6.6 7.2 1.1	米、油、砂糖	豚ひき肉	パイナップル、こまつな、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、コーン缶
14土	御飯、厚揚げと豚肉の煮物、白菜とツナのごま和え、えのきのすまし汁	289.3 11.8 11.3 0.9	米、砂糖、すりごま、油	生揚げ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)
15日	チキンライス、ブロッコリーとコーンのソテー、キャベツスープ	220.5 7.6 4 0.5	米、油	鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、いんげん
16月	御飯、マーボー豆腐、じゃが芋の旨煮、もやしの味噌汁	286.9 11.6 8.6 1.4	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、ねぎ、もやし、いんげん、こんぶ(だし用)、しょうが
17火	三色丼、ブロッコリーのおかか和え、みかん	282.4 12.6 8.5 0.6	米、油、砂糖	卵、鶏ひき肉、かつお節	みかん缶、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン缶
18水	御飯、タラの生姜煮、もやしナムル、春雨スープ	207.5 11.2 2.1 1.1	米、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油	たら、絹ごし豆腐	緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが
19木	中華丼、ほうれん草のしらすあえ、たまねぎの味噌汁	239.6 8.9 7.2 1.2	米、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、カットわかめ、しょうが
20金	五目ビーフン、白菜の味噌汁、りんごのコンポート	183 7 4.1 1.3	ビーフン、砂糖、油	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)	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、レモン果汁、干しいたけ
21土	鮭チャーハン、白菜の甘酢和え、豆腐すまし汁	225.8 11.6 5.3 1	米、油、砂糖	木綿豆腐、さけ、卵、かつお節	はくさい、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、刻みこんぶ
22日	御飯、クリームシチュー、キャベツのサラダ、みかん	250 7.9 3.6 0.8	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、いんげん
23月	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、大豆とひじきの煮物、さといものみそ汁	271 15.8 6.2 1.2	米、さといも、油、砂糖	さけ、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、ひじき
24火	ふわふわ丼、大根と人参の甘酢あえ、そうめん汁	252 11.1 4.8 0.9	米、干しそうめん、焼ふ、砂糖	卵、鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ、こんぶ(だし用)
25水	豚とキャベツのラーメン、もやしの和え物、桃	204.2 8.2 3.7 1.8	生中華めん、ごま油	豚肉(肩)、しらす干し	もも缶(黄桃)、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ
26木	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまマヨネーズあえ、えのきのすまし汁	260.1 10.7 8 1	米、片栗粉、マヨネーズ、油、すりごま、砂糖	鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、いんげん、にんじん、えのきたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
27金	ハヤシライス、大豆サラダ、りんごのコンポート	322.3 9.6 8.4 1.2	米、じゃがいも、砂糖、油	牛肉(もも)、ゆで大豆	りんご、たまねぎ、にんじん、レタス、しめじ、レモン果汁
28土	お好み焼き、チンゲン菜のナムル、わかめスープ	113.4 6.7 3.7 0.8	小麦粉、油、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚肉(もも)、卵、かつお節	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、あおのり
29日	御飯、なすとひき肉のみそ炒め、春雨サラダ、大根のみそ汁	252.1 6.6 8.1 1.1	米、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	なす、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、カットわかめ
30月	塩焼きそば、もやしの中華風和え物、トマトと卵のスープ	139.3 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、ピーマン、コーン缶、ねぎ
31火	御飯、豚の生姜焼き、キャベツの塩昆布和え、人参のすまし汁	281.2 9.5 11 1.1	米、油、砂糖	豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、いんげん、塩こんぶ、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。