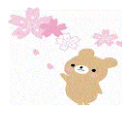


2026年4月



## 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	
02 木	御飯、マーボー豆腐、もやしの和え物、玉ねぎの味噌汁	490.7 16.8 16.5 1.8	○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)、いわし(煮干し)	緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、カットわかめ、しょうが	牛乳、大学芋
03 金	わかめうどん、じゃがいものそぼろあんかけ、パイナップル	429.8 15.5 10.3 2.2	ゆでうどん、じゃがいも、○米、○砂糖、○ごま、油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、○油揚げ、かまぼこ、油揚げ、かつお節	パイン缶、ほうれんそう、たまねぎ、○にんじん、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	いなりおにぎり
04 土	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、じゃがいもの味噌汁	457.1 16.4 13.9 1.3	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、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、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、○いちごジャム	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
05 日	油揚げとにんじんの混ぜご飯、肉じゃが、大根の味噌汁	475.7 18.3 14.4 1.7	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○きな粉、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、たまねぎ、だいこん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
06 月	御飯、ポトフ、小松菜の和え物、みかん	431 13 11.9 1.2	米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ	○ぶどう果汁70%飲料、みかん缶、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
07 火	御飯、さばのみそ煮、もやしのごま酢あえ、豆腐のすまし汁	520.6 22.4 19.7 1.6	米、○小麦粉、○片栗粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さば、絹ごし豆腐、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐ガトーショコラ
08 水	焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	436.7 15.7 14.4 1.6	焼きそばめん、○米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、○ゆで大豆、かつお節、○かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○にんじん、いんげん、○ひじき、こんぶ(だし用)、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
09 木	御飯、鶏つくねのあんかけ、小松菜とツナのごま和え、わかめの味噌汁	511.4 21.1 18.1 1.9	米、○食パン、○マヨネーズ、片栗粉、ごま、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、たまねぎ、○コーン缶、○たまねぎ、ひじき、カットわかめ	牛乳、コーンマヨトースト
10 金	そぼろ甘みそ丼、キャベツのスープ、桃	488.5 14.8 15.6 1.3	○じゃがいも、米、○片栗粉、油、○油、○砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、コーン缶	牛乳、芋もち
11 土	御飯、炒り豆腐、ブロッコリーのごまあえ、さつまいもの味噌汁	522.5 22 16.9 1.5	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	ブロッコリー、○かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
12 日	カレーピラフ、マカロニサラダ、コーンスープ	463.2 12.8 13.4 1.2	○さつまいも、米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、○無塩バター	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、スイートポテト
13 月	御飯、厚揚げのそぼろ煮、わかめの味噌汁、りんごのコンポート	515.2 17.6 15 1.5	米、○ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、○油、油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、にんじん、○バナナ、こまつな、えのきたけ、レモン果汁、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
14 火	親子丼、ツナと胡瓜の和え物、えのきのすまし汁	466.3 20.6 11.3 1.7	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
15 水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、アスパラとじゃこのあえ物、ほうれん草の味噌汁	497.8 20.6 14.4 1.7	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、○油、ごま油、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、木綿豆腐、淡色みそ、しらす干し、いわし(煮干し)	グリーンアスパラガス、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、○オレンジ濃縮果汁、あおのり	牛乳、オレンジ蒸しパン
16 木	みそラーメン、白菜の昆布和え、パイナップル	381.3 13 10.5 1.5	ゆで中華めん、○米、油	○牛乳、豚ひき肉、○ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、はくさい、もやし、にんじん、こまつな、万能ねぎ、塩こんぶ	ウインナーおにぎり
17 金	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、さつまいもサラダ、かき玉汁	621.4 21.1 22.9 1.6	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○バター、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、○こまつな、きゅうり、こんぶ(だし用)	牛乳、小松菜ケーキ
18 土	ツナひじきチャーハン、人参のすまし汁、桃	507.9 19.3 16.9 2	米、○食パン、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、ツナ油漬缶、かつお節	もも缶(黄桃)、にんじん、もやし、ピーマン、○たまねぎ、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
19 日	御飯、新じゃがそぼろ煮、ほうれん草のナムル、豆乳スープ	498.8 15.4 17.8 1	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、○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	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、クッキー
20 月	ミートスパゲティ、白菜の昆布和え、ウインナースープ	464.4 21.3 15.5 1.8	○米、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○さけ、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ	はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、塩こんぶ	鮭おにぎり
21 火	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、みかん	479 13.6 14.2 1.3	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、○いちごジャム、いんげん	牛乳、ジャムトースト
22 水	御飯、ハンバーグ、大根のあえ物、豆腐の味噌汁	491.6 19.3 19.4 1.3	米、パン粉、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、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、りんごゼリー
23 木	御飯、魚の野菜あんかけ、キャベツの塩昆布和え、わかめのすまし汁	547.1 20.1 16.1 1.8	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、あかうお、○バター、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、キャロットケーキ
24 金	カレーライス、キャベツのサラダ、桃	518.7 13.6 16.8 1.4	○さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶	牛乳、焼き芋
25 土	鶏つくねのみそ焼、白菜のごま和え、もやしスープ	390.5 19.9 15 1.5	○ホットケーキ粉、○砂糖、パン粉、すりごま、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○きな粉、かにかまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳、きな粉のパンケーキ
26 日	チキンライス、豆腐と青菜のとろみ汁、みかん	463.6 16.1 9.8 1.1	米、○米、片栗粉、油、○砂糖、○油、ごま油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	みかん缶、こまつな、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、五平もち
27 月	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草の白あえ、そうめん汁	467.3 22.2 9.8 1.6	米、○小麦粉、○砂糖、干しそうめん、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、かかれい、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、かつお節	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐ドーナツ
28 火	きつねうどん、卵の花、りんごのコンポート	392.4 13.8 8 2.1	ゆでうどん、○米、砂糖、油	○牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、○しらす干し、かまぼこ、乾燥おから、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、ひじき	じゃこおにぎり
29 水	御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーのサラダ、だいこんと里芋の汁	510.6 21.8 16.5 1.6	米、○食パン、さといも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、かにかまぼこ、凍り豆腐、○きな粉、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、干しいたけ	牛乳、きな粉トースト
30 木	三色丼、ひじきの煮物、白菜スープ	484.4 22.1 17.9 1.6	米、砂糖、○砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、油揚げ	ほうれんそう、はくさい、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト

※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。