

2026年5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 金	御飯、ポークビーンズ、小松菜ツナ和え、桃	569.4 18.6 20.4 1.1	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、○バター、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、こまつな、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、○ほうれんそう、えのきたけ	牛乳、ほうれん草ケーキ
02 土	そばろ甘みそ丼、キャベツのじゃこ和え、もやしスープ	467.2 16.6 15.4 1.5	米、○小麦粉、○油、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、○バナナ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナ蒸しパン
03 日	カレーピラフ、マカロニサラダ、たまごスープ	457.7 14.7 14.3 1.3	○さつまいも(皮付)、米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	牛乳、焼き芋
04 月	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、みかん	522.5 15.9 17.3 1.4	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、○きな粉	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、きな粉トースト
05 火	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、じゃがいもの味噌汁	539 23.1 18.7 1.8	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、○ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、無塩バター、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、○たまねぎ、カットわかめ	牛乳、ウインナー入りパンケーキ
06 水	あんかけ焼きそば、大豆サラダ、りんごのコンポート	445.3 16.5 12.8 1.4	ゆで中華めん、○米、砂糖、油、片栗粉、○砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、○ツナ油漬缶、かまぼこ、○油揚げ	りんご、レタス、にんじん、こまつな、○にんじん、しいたけ、○ひじき、レモン果汁、ひじき	ひじきおにぎり
07 木	ケチャップライス、鯉のぼりハンバーグ、ブロッコリーの三色サラダ、キャベツスープ	543.9 20.7 20.2 1.2	米、○小麦粉、パン粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン缶、いんげん、焼きのり	牛乳、クッキー
08 金	御飯、肉じゃが、ツナと胡瓜のサラダ、かき玉汁	449.2 16.6 14 1.4	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶、かつお節	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
09 土	三色丼、小松菜の和え物、じゃがいものすまし汁	529.1 21.3 19.2 1.4	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	◎牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚げ、○無塩バター、かにかまぼこ、かつお節	こまつな、ほうれんそう、たまねぎ、○かぼちゃ、コーン缶、こんぶ(だし用)	牛乳、かぼちゃケーキ
10 日	御飯、肉豆腐、きゅうりの酢の物、大根の味噌汁	470 18.6 14.9 1.5	米、○小麦粉、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、○いちごジャム、カットわかめ、しょうが	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
11 月	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツとコーンのサラダ、玉ねぎスープ	483.9 16.3 15.1 1.5	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、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、さつまいものようかん
12 火	カレーライス、小松菜ごま和え、みかん	543.2 16.1 19.9 1.5	米、じゃがいも、○小麦粉、○片栗粉、○砂糖、○油、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、○木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	みかん缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ	牛乳、豆腐ガトーショコラ
13 水	御飯、タラの生姜煮、ブロッコリーのおかか和え、たまねぎのすまし汁	476.1 21.5 13 1.7	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、卵、木綿豆腐、○木綿豆腐、かにかまぼこ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、○にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが、カットわかめ	牛乳、人参ドーナツ
14 木	ちゃんぽんラーメン、白菜の塩ごま和え、桃	424.6 17.8 7.8 1.7	生中華めん、○米、ごま、ごま油	◎牛乳、○さけ、豚肉(肩)、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、もやし	鮭おにぎり
15 金	キッズピザ、キャベツの塩昆布和え、豆腐のすまし汁	464.9 18.7 13.9 1.8	米、○食パン、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、○いちごジャム、ねぎ、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	牛乳、ジャムトースト
16 土	御飯、豚肉のしょうが焼き、大豆とひじきの煮物、ほうれん草の味噌汁	478.6 20.2 16.7 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、○きな粉、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、にんじん、ほうれんそう、いんげん、ひじき、しょうが	牛乳、マカロニきな粉
17 日	親子丼、ほうれん草とえのきたけのお浸し、たまねぎの味噌汁	475.6 20.5 13.4 1.8	○さつまいも、米、○砂糖、○油、砂糖、○黒ごま	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、大学芋
18 月	御飯、魚の野菜あんかけ、もやしナムル、かぼちゃの味噌汁	561.4 20 17.2 1.9	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、あかうお、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、○にんじん、緑豆、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、キャラットケーキ
19 火	三種のおにぎり、じゃが芋のチーズ焼き、卵と野菜のスープ	442 19.4 13.7 1.1	米、じゃがいも、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、さけ、チーズ、ツナ油漬缶、ハム、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、コーン缶、えだまめ	牛乳、フルーツヨーグルト
20 水	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、白和え(ほうれん草・にんじん)、スープ(さつまいも)	517.9 22.1 15.3 1.2	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、ごま、油、片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳、豆腐のパンケーキ
21 木	御飯、クリームシチュー、いんげんのごまマヨネーズあえ、パイナップル	543.5 19.6 17.7 1.8	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、すりごま	○牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	パイナップル、たまねぎ、いんげん、にんじん、○たまねぎ	牛乳、ピザトースト
22 金	ミートスパゲティ、大根とツナのあえ物、ウインナースープ	450.7(544.3) 16.9(20.3) 19.1(22.1) 2.1(2.3)	○米、スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、○ごま	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、○油揚げ、ツナ油漬缶	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、○にんじん、コーン缶	いなりおにぎり
23 土	御飯、さばのみそ煮、かぼちゃのそばろあんかけ、わかめスープ	655.9 26.7 27.8 1.8	米、○小麦粉、○油、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、さば、卵、豚ひき肉、○きな粉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)、しょうが	きな粉クッキー
24 日	わかめごはん、豚肉とキャベツの味噌炒め、えのきたけのすまし汁	459.1 17.5 15.6 1.4	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま、○油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ココアホットケーキ
25 月	焼うどん、ブロッコリーのサラダ、りんごのコンポート	434.7 13.9 14.4 1.2	ゆでうどん、○米、砂糖、マヨネーズ、油	◎牛乳、豚肉(ばら)、○ツナ水煮缶、かつお節	りんご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、レモン果汁、○味付けのり	ツナおにぎり
26 火	御飯、カレーの煮つけ、ひじきのサラダ、豆腐の味噌汁	447 20.8 15.3 1.8	米、○じゃがいも、マヨネーズ、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、絹ごし豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ、きゅうり、ひじき、カットわかめ	牛乳、野菜チップ
27 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、さつまいもの煮物、わかめのすまし汁	458.6 17.8 12.5 1.4	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
28 木	ハヤシライス、ツナサラダ、みかん	542.9 16.6 15.4 1.6	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、○油、油	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、ツナ水煮缶	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○オレンジ濃縮果汁、きゅうり、しめじ	牛乳、オレンジ蒸しパン
29 金	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、春雨スープ	454.8 16.6 13.5 1.7	○じゃがいも、米、○片栗粉、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
30 土	ジャージャーめん、にんじんのシンプルサラダ、パイナップル	453.8 14.9 10.6 1.9	生中華めん、○米、片栗粉、ごま油、油、○砂糖、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、○豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、○米みそ(赤色辛みそ)	パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン	肉味噌おにぎり
31 日	御飯、ポークポテト、きゅうりの中華風サラダ、トマトと卵のスープ	511.3 19.2 17.2 1.6	米、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、トマト、○コーン缶、○たまねぎ	牛乳、コーンマヨトースト

※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。