

2026年6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月	かみかみごはん、厚揚げのそぼろ煮、さつまいもの味噌汁	509.9 18.4 16.4 1.6	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、バナナケーキ
02火	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のおかか和え、桃	535.6 18.9 14.5 1.4	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、牛乳、牛乳、鶏もも肉、おきな粉、バター、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳、きな粉トースト
03水	御飯、カレーの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	473.6 21 13.9 1.5	米、小麦粉、油、砂糖、砂糖、油	牛乳、牛乳、かれい、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、クッキー
04木	スパゲティナポリタン、白菜スープ、りんごのコンポート	411.2 13.5 9.3 1.6	米、スパゲティ、砂糖、油	牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、かつお節、粉チーズ	りんご、にんじん、たまねぎ、ほくさい、ピーマン、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、味付けのり	ツナおにぎり
05金	御飯、ひき肉となすのみそ炒め、えのきたけの酢物、豆腐スープ	482.7 16.1 16 1.3	さつまいも、米、砂糖、油、砂糖	牛乳、牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なす、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、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
06土	鮭レタスチャーハン、じゃが芋のチーズ焼き、小松菜スープ	493 21.3 13.7 1.5	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま	牛乳、牛乳、さけ、絹ごし豆腐、卵、チーズ、バター、かつお節	こまつな、レタス、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐のパンケーキ
07日	御飯、高野豆腐の卵とじ、きゅうりの和え物、オクラのすまし汁	464.6 21.7 13.8 1.2	米、マカロン、砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳、鶏ひき肉、卵、凍り豆腐、おきな粉、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、えのきたけ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、干しいたけ	牛乳、マカロニきな粉
08月	三色丼、キャベツの塩昆布和え、玉ねぎの味噌汁	485.5 20 14 1.7	米、小麦粉、砂糖、砂糖、油	牛乳、牛乳、卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
09火	ちゃんぽんラーメン、大根とツナのあえ物、パイナップル	452.2 18.4 10.7 1.7	生中華めん、米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(肩)、かまぼこ、ツナ油漬缶	パイナップル、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶	鮭おにぎり
10水	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごま和え、豆腐の味噌汁	565.3 25.7 22.5 2.1	米、食パン、パン粉、ごま	牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、ウインナーソーセージ、おとろけるチーズ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
11木	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、オクラのツナ和え、わかめスープ	413.6 20.8 10 1.4	米、油、ごま、砂糖	牛乳、牛乳、さけ、ツナ水煮缶、淡色みそ、かつお節	りんご濃縮果汁、キャベツ、オクラ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、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
12金	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
13土	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、小松菜のおかかあえ、コーンスープ	484.5 16.2 14.6 1.2	さつまいも、米、砂糖、砂糖、油	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、かつお節	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
14日	お好み焼き、もやしのごま酢あえ、大根の味噌汁	358.4 14.5 10.4 1.3	米、小麦粉、ごま、砂糖、油、油	牛乳、牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳、五平もち
15月	キッズピビンバ、中華サラダ、桃	540.7 18.6 16.5 1.2	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、牛乳、豚ひき肉、おきな粉、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、ほうれん草、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが	牛乳、きな粉のパンケーキ
16火	御飯、さばのみそ煮、白菜の昆布和え、たまねぎのすまし汁	542.9 21.7 22 1.7	米、砂糖、砂糖	牛乳、牛乳、さば、木綿豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	牛乳、小松菜ケーキ
17水	木の葉丼、大豆サラダ、白菜の味噌汁	449.5 18.6 13.5 1.9	米、砂糖、砂糖、油、片栗粉	牛乳、牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、ゆで大豆、かまぼこ、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、ほくさい、にんじん、おみかん缶、パイナップル、きゅうり、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
18木	御飯、厚揚げの野菜あんかけ、じゃがいもの味噌汁、りんごのコンポート	531 19.9 16.8 1.3	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、いちごジャム、レモン果汁、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
19金	焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	420.7 15.4 13.8 1.5	焼きそばめん、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、おしらす干し、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、いんげん、こんぶ(だし用)	じゃこおにぎり
20土	御飯、鶏肉のカレー焼き、ジャーマンポテト、春雨スープ	508.9 19.4 17.9 1.6	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、はるさめ、砂糖、油、ごま、砂糖	牛乳、牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	にんじん、コーン缶、たまねぎ、カットわかめ、パセリ	牛乳、ココアクッキー
21日	御飯、牛肉の野菜炒め、ほうれん草の白和え、トマトと卵のスープ	502.6 19.3 17.6 1.7	米、食パン、ごま、砂糖、油	牛乳、牛乳、木綿豆腐、卵、牛肉(ばら)、おとろけるチーズ	たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、トマト、もやし、コーン缶、コーン缶、ピーマン	牛乳、コーンチーズトースト
22月	カレーライス、ブロッコリーのサラダ、みかん	564 16.9 22.4 1.3	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ、油	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	みかん缶、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶	牛乳、豆腐ガトーショコラ
23火	御飯、マーボー豆腐、もやしナムル、えのきたけのすまし汁	491.1 17 16.1 1.6	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	たまねぎ、緑豆もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、大学芋
24水	あんかけうどん、ポテトサラダ、パイナップル	450.1 15 15.8 1.6	ゆでうどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、かまぼこ	パイナップル、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり	ウインナーおにぎり
25木	御飯、ツナ入りオムレツ、アスパラとコーンのサラダ(レモン)、みそ汁(かぼちゃ・だいこん)	415.1 15.3 10.8 1.4	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	牛乳、牛乳、卵、ツナ水煮缶、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	お豆腐果汁70%飲料、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン缶、いんげん、粉かんでん、レモン果汁	牛乳、ぶどうゼリー
26金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、チンゲン菜のしらす和え、レタススープ	439.3 18.4 11.8 1.2	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、砂糖	牛乳、牛乳、たら、しらす干し	チンゲンサイ、レタス、たまねぎ、にんじん、バナナ、えのきたけ、あおのり	牛乳、バナナホットケーキ
27土	豚の中華炒め丼、小松菜とコーンのごま和え、さといもの味噌汁	479.8 15.8 14.6 1.6	米、さといも、小麦粉、砂糖、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、おバター、いわし(煮干し)	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん(ゆで)、コーン缶、カットわかめ	牛乳、スイートパンプキン
28日	御飯、ポークビーンズ、かぼちゃサラダ、桃	560.3 14 19.5 1	米、片栗粉、白玉粉、油、砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、牛乳、木綿豆腐、ゆで大豆、ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳、人参ドーナツ
29月	御飯、鶏肉のやわらか煮、キャベツとわかめの中華和え、玉ねぎスープ	414 17.6 9.8 1.7	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、芋もち
30火	ミートスパゲティ、さつまいもサラダ、卵スープ	536 18.4 16.2 2.1	米、さつまいも、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、油揚げ	たまねぎ、にんじん、にんじん、きゅうり、コーン缶	いなりおにぎり

※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。