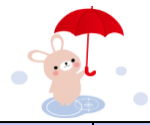


2026年6月



## 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月	きつねうどん、ブロッコリーとひじきのソテー、みかん	158.6 6.4 3.6 1.5	ゆでうどん、砂糖、油	油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき
02火	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、さつまいもの煮物、大根の味噌汁	294.5 8.8 5.9 1.1	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、えのきたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)
03水	カレーライス、キャベツとコーンのサラダ、パイナップル	305.2 7.1 9.8 1.1	米、じゃがいも、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶
04木	御飯、スパニッシュオムレツ、枝豆の白和え、キャベツのスープ	308.2 12.9 12.3 1	米、じゃがいも、ごま、油	卵、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、えだまめ
05金	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のしらすあえ、もやしスープ	251.1 14.2 7.9 1.1	米、砂糖	さば、絹ごし豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、もやし、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
06土	御飯、牛肉の野菜炒め、いんげんのごまマヨネーズあえ、豆腐の味噌汁	248.4 6.9 8.7 0.9	米、マヨネーズ、すりごま、油	絹ごし豆腐、牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、もやし、ピーマン
07日	ツナ玉チャーハン、ほうれん草のおかか和え、さつまいもの味噌汁	240.3 8.3 5.7 1	米、さつまいも、ごま油、油	卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、しいたけ、万能ねぎ
08月	御飯、クリームシチュー(鶏肉)、ツナサラダ、桃	275.8 8.7 6.1 0.6	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、バター	もも缶(黄桃)、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん
09火	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	238.8 13.8 3.7 1.2	米、砂糖、油	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
10水	御飯、カレーポトフ、きゅうりナムル、りんごのコンポート	221.5 6.7 1.9 0.4	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	鶏もも肉	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、レモン果汁
11木	親子丼、えのきの酢の物、ほうれん草の味噌汁	241.7 13.5 3.8 1.5	米、砂糖	卵、鶏むね肉、かにかまぼこ、淡色みそ、かまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)
12金	御飯、豚の生姜焼き、かぼちゃの甘煮、白菜の味噌汁	268.4 7.6 8.8 1.1	米、砂糖、油	豚肉(ばら)、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、はくさい、にんじん、いんげん(ゆで)、カットわかめ
13土	三色丼、もやしの中華風和え物、えのきのすまし汁	257.6 12.4 7.3 1.1	米、砂糖、油、ごま油	卵、鶏ひき肉、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
14日	御飯、鶏つくねのあんかけ、キャベツのじゃこ和え、さといもの味噌汁	250.2 10.6 6 1.1	米、さといも(冷凍)、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、淡色みそ、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ひじき、カットわかめ
15月	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、春雨スープ	253.8 9.4 7.1 1.2	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、ねぎ、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
16火	ちゃんぽんラーメン、チンゲン菜のしらす和え、みかん	185.3 7.7 3 1.4	生中華めん、ごま油、砂糖	豚肉(肩)、しらす干し	みかん缶、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし
17水	御飯、タラの生姜煮、アスパラのごまあえ、たまねぎの味噌汁	204.6 12 1.9 1.3	米、ごま、砂糖	たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、しょうが、カットわかめ
18木	ハヤシライス、にんじんのシンプルサラダ、パイナップル	281.5 7.4 7 1	米、じゃがいも、油、砂糖	牛肉(もも)	パイン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ
19金	御飯、肉じゃが、小松菜ごま和え、かき玉汁	253.5 9.5 5.9 1.2	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、片栗粉	豚肉(肩ロース)、卵、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ
20土	御飯、厚揚げと豚肉の煮物、ほうれん草の白あえ、そうめん汁	303.9 12.1 11.1 1.1	米、干しそうめん、砂糖、ごま、油	生揚げ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、かつお節	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)
21日	キッズピビンバ、ジャーマンポテト、きのこのスープ	280.3 9.4 11 1.2	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、しょうが、パセリ
22月	御飯、鶏とさつま芋のスープ煮、マカロニサラダ、桃	295.4 7.3 6.6 0.5	米、さつまいも、マカロニスバゲティ、マヨネーズ	鶏ひき肉、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、はくさい、にんじん、きゅうり
23火	かに玉チャーハン、大豆サラダ、白菜スープ	230 9.7 5.5 1.3	米、油、砂糖	卵、ゆで大豆、かにかまぼこ、かつお節	レタス、にんじん、はくさい、たまねぎ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
24水	御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、かぼちゃの甘煮、にんじんのみそ汁	271.5 13.9 7 1	米、マヨネーズ、砂糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ
25木	わかめごはん、鶏肉のごまみそ焼き、キャベツの塩昆布和え、コーンスープ	219.9 10.9 3.6 1.4	米、ごま、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、塩こんぶ、カットわかめ
26金	ツナとトマトのスバゲティー、ブロッコリーとちくわのサラダ、玉ねぎスープ	167.9 7.2 4 1.2	スバゲティ、ごま、油、砂糖	ちくわ、ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ブロッコリー、こまつな、カットわかめ
27土	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	313.8 7 11 0.9	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	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
28日	御飯、炒り豆腐、きゅうりの酢の物、わかめのすまし汁	252.4 14.5 5.8 1	米、砂糖、油	木綿豆腐、さけ、卵、かつお節	にんじん、きゅうり、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、ひじき
29月	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、白菜の昆布和え、わかめスープ	230.7 8.6 5.9 1.1	米、砂糖、ごま、ごま油	豚肉(ロース)、淡色みそ、かつお節	にんじん、はくさい、こまつな、たまねぎ、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ
30火	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーと人参のおかか和え、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	284.2 12.7 9 0.9	米、じゃがいも、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん

※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。