

2026年7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 水	御飯、豚の生姜焼き、小松菜とコーンのごま和え、じゃがいもの味噌汁	458.6 14.4 17 1.3	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、いんげん(ゆで)、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
02 木	カレーピラフ、キャベツとウインナーのスープ、りんごのコンポート	486.8 13.4 14.2 1.2	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、豚ひき肉、牛ひき肉	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、レモン果汁	牛乳、豆腐ドーナツ
03 金	御飯、魚の野菜あんかけ、じゃがいものそばろあんかけ、豆腐のお吸い物	538.4 25.9 16.9 2.1	米、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、かつお節	たまねぎ、にんじん、○コーン缶、いんげん、○たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、コーンマヨチーズトースト
04 土	御飯、鶏肉のごまみそ焼き、もやしナムル、中華スープ	437.6 18.7 12.8 1.4	米、○小麦粉、ごま、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、○いちごジャム、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
05 日	御飯、炒り豆腐、キャベツのごま和え、オクラの味噌汁	457.4 18.2 13.3 1.4	○さつまいも(皮付)、米、砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、オクラ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、焼き芋
06 月	ハヤシライス、マカロニサラダ、桃	578.3 17.5 18.1 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、牛肉(もも)、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ	牛乳、豆腐のバンケーキ
07 火	七夕まぜご飯、ジャーマンポテト、七夕そうめん	472.6 19.6 13.3 2.1	米、じゃがいも、干しそうめん、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○豆乳、さけ、卵、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	○ぶどう濃縮果汁、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、たまねぎ、オクラ、コーン缶、えだまめ、にんじん、こんぶ(だし用)、○粉かんでん、パセリ	牛乳、七夕二色ゼリー
08 水	御飯、ポークビーンズ、ブロッコリーのサラダ、パイナップル	567.3 19.6 20.5 1.8	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、ゆで大豆、○ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	パイン缶、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、○たまねぎ、コーン缶	牛乳、ピザトースト
09 木	御飯、タラの生姜煮、ほうれん草とえのきのお浸し、キャベツの味噌汁	445.7 19.2 11.5 1.8	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれん草、○かぼちゃ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
10 金	五目ビーフン、卵の花、トマトと卵のスープ	386.2 16.5 9 1.7	○米、ビーフン、油、砂糖	◎牛乳、卵、豚肉(もも)、○ツナ水煮缶、ツナ水煮缶、かまぼこ、乾燥おから、かつお節	たまねぎ、にんじん、トマト、ねぎ、干しいたけ、○味付けのり	ソナおにぎり
11 土	キッズビビンバ、オクラのツナ和え、りんごのコンポート	491.1 15.8 16.3 0.8	米、○小麦粉、砂糖、○油、○砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	りんご、オクラ、ほうれん草、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁、しょうが	牛乳、クッキー
12 日	ツナひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、玉ねぎのすまし汁	432.9 13.6 12.8 1.4	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、きゅうり、コーン缶、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ココアホットケーキ
13 月	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかかあえ、そうめんのすまし汁	452.5 19.7 16.8 1.8	米、○じゃがいも、干しそうめん、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、○かぼちゃ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、野菜チップ
14 火	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツのカレー風味炒め、コーンスープ	560 21.1 19.5 1.8	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、○油、油	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
15 水	冷やし中華、さつまいもサラダ、みかん	453.9 15.8 10 1.8	生中華めん、○米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、卵、○ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、ハム	みかん缶、きゅうり	ウインナーおにぎり
16 木	そばろ甘みそ丼、ブロッコリーとコーンのソテー、卵スープ	507 17.3 17.6 1.4	○さつまいも、米、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
17 金	御飯、ハンバーグ、白菜のごま和え、さつまいもの味噌汁	532.7 21.3 16.8 1.7	米、○食パン、さつまいも、パン粉、すりごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ、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、○いちごジャム	牛乳、ジャムトースト
18 土	御飯、肉豆腐、ひじきのサラダ、小松菜の味噌汁	483 20.8 16.7 1.5	米、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、しょうが	牛乳、マカロニきな粉
19 日	あんかけ焼きそば、大豆サラダ、りんごのコンポート	432.6 18.7 10.9 1.1	ゆで中華めん、○米、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、○さけ、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、かまぼこ	りんご、レタス、にんじん、こまつな、しいたけ、レモン果汁、ひじき	鮭おにぎり
20 月	御飯、じゃがいもそばろ煮、キャベツの中華和え、豆乳スープ	603.4 19.4 23.9 1.3	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、○砂糖、油、砂糖、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、○きな粉、しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん	牛乳、きな粉クッキー
21 火	夏野菜カレーライス、もやしとツナのごま酢あえ、桃	517.9 15.9 15.1 1.5	米、○ホットケーキ粉、油、ごま、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、なす、○バナナ、にんじん、オクラ、いんげん	牛乳、バナナホットケーキ
22 水	御飯、カレーの煮つけ、さつまいものレモン煮、わかめの味噌汁	525.5 20.9 15.8 1.6	米、さつまいも、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かえり、絹ごし豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、○こまつな、カットわかめ、レモン果汁	牛乳、小松菜ケーキ
23 木	スパゲティナポリタン、キャベツスープ、パイナップル	397.4 13 9.1 1.7	○米、スパゲティ、油、砂糖	◎牛乳、ウインナーソーセージ、○しらす干し、かつお節、粉チーズ	パイン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ	じゃこおにぎり
24 金	鶏つくねのみそ焼、ブロッコリーのごまあえ、もやしスープ	294.1 15.8 11.6 1.2	パン粉、砂糖、すりごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	○ぶどう果汁70%飲料、ブロッコリー、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
25 土	豚の中華炒め丼、きゅうりとツナのスープ、白菜のスープ	519.9 16.9 18.4 1.1	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、○木綿豆腐、ツナ水煮缶	にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、こまつな、○にんじん、いんげん(ゆで)	牛乳、人参ドーナツ
26 日	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、ピーマンのごま炒め、大根の味噌汁	498.7 19.5 15.2 1.6	米、○食パン、○砂糖、砂糖、ごま、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、ピーマン、はくさい、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	牛乳、きな粉トースト
27 月	冷やしうどん、かぼちゃのそばろあんかけ、みかん	431.7 17.4 9.5 2.3	ゆでうどん、○米、○砂糖、○ごま、油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、○油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、○にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)	いなりおにぎり
28 火	御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、大根とツナのあえ物、豆腐スープ	618.1 23.3 24.5 1.6	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、絹ごし豆腐、○バター、ツナ油漬缶、バター、かつお節	○にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、キャロットケーキ
29 水	親子丼、きゅうりの昆布あえ、かぼちゃの味噌汁	441 21.5 11.6 1.9	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、○みかん缶、○パイン缶、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、フルーツヨーグルト
30 木	御飯、マーボー豆腐、白菜の昆布和え、えのきのすまし汁	459.8 17.5 13.5 1.7	○じゃがいも、米、○片栗粉、片栗粉、砂糖、ごま油、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、しょうが	牛乳、芋もち
31 金	御飯、鶏肉のカレー焼き、いんげんのごまよごし、もやしの味噌汁	412.4 19 11.5 1.4	米、○小麦粉、ごま、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	いんげん、にんじん、もやし、○バナナ、カットわかめ	牛乳、バナナ蒸しパン