

2026年7月



## 献立表 (夕食)



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		
			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、白身魚のマヨネーズ焼、ブロッコリーのサラダ、かぼちゃの豆乳汁	289.6 12.6 8.5 0.8	米、マヨネーズ、油、片栗粉	たら、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、あおのり
02 木	お好み焼き、チンゲン菜のしらす和え、玉ねぎの味噌汁	118.1 7.7 3.6 1	小麦粉、油、砂糖	絹ごし豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり
03 金	御飯、豆腐のカレーチャンプル、トマトと卵のスープ、パイナップル	282.1 11.1 8.4 0.7	米、油、砂糖	卵、豚ひき肉、木綿豆腐	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、コーン缶
04 土	ツナひじきチャーハン、小松菜のおかかあえ、じゃがいもの味噌汁	193.7 6 3.1 1.1	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、しいたけ、ピーマン、ひじき、カットわかめ
05 日	御飯、鶏とさつま芋のスープ煮、にんじんのシンプルサラダ、桃	247.8 6 3.2 0.4	米、さつま芋、油、砂糖	鶏ひき肉	もも缶(黄桃)、にんじん、はくさい、きゅうり
06 月	御飯、さばのみそ煮、キャベツのじゃこ和え、たまねぎのすまし汁	257.3 13.7 8.1 1	米、砂糖	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
07 火	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、白菜のごま和え、えのきのすまし汁	260.1 9.6 6.5 1.1	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	豚ひき肉、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、はくさい、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
08 水	冷やしうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	185.4 10.1 3.3 1.5	ゆでうどん、油、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)
09 木	御飯、ハンバーグ、アスパラとじゃこのあえ物、豆腐の味噌汁	292.1 13.6 10.1 0.9	米、パン粉、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん
10 金	チキンライス、ブロッコリーとコーンのソテー、きのこのスープ	294.7 8.4 13 0.9	米、油	鶏もも肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、いんげん
11 土	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしナムル、コーンスープ	231.5 8 6 1.1	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉(ロース)、淡色みそ	こまつな、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、カットわかめ
12 日	御飯、八宝菜、マカロニサラダ、卵スープ	296.8 11.1 10.6 1.2	米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、卵、かにかまぼこ	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、もやし、ピーマン、しいたけ、カットわかめ、しょうが
13 月	キーマカレー、ブロッコリーと人参のおかか和え、桃	279.5 7.5 7.3 1	米、油	豚ひき肉、かつお節	もも缶(黄桃)、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、トマト
14 火	御飯、マーボー豆腐、小松菜とコーンのごま和え、中華スープ	261.1 10.4 7.9 1.3	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ、しょうが
15 水	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、大豆サラダ、春雨スープ	257.2 14.3 4.9 1.3	米、砂糖、はるさめ、油、ごま	さけ、かにかまぼこ、ゆで大豆、淡色みそ	キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、しめじ、カットわかめ
16 木	御飯、豚の生姜焼き、オクラのツナ和え、白菜の味噌汁	272.1 8.8 10.6 0.9	米、油、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	たまねぎ、オクラ、はくさい、えのきたけ、いんげん(ゆで)、カットわかめ
17 金	ツナとトマトのスパゲティ、キャベツとコーンのスープ、りんごのコンポート	189.1 5.5 3.2 0.5	スパゲティ、砂糖、油	ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな、レモン果汁
18 土	御飯、鶏つくねのあんかけ、かぼちゃのサラダ、もやしの味噌汁	259.4 9.8 6.6 1.1	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ひじき、カットわかめ
19 日	御飯、南瓜と豚のごま味噌炒め、アスパラのおかか和え、キャベツとコーンのスープ	233.9 7.2 4 0.7	米、油、砂糖、すりごま	豚ひき肉、淡色みそ、かつお節	かぼちゃ、グリーンアスパラガス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、こまつな
20 月	御飯、ツナ入りオムレツ、ひじきの炒め煮、ほうれん草の味噌汁	246.1 10.3 6.7 1	米、じゃがいも、油、砂糖	卵、ツナ水煮缶、牛乳、油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、いんげん、ひじき
21 火	ジャージャーめん、ブロッコリーのじゃこ和え、豆腐のお吸い物	204.5 10.4 5.4 1.7	生中華めん、片栗粉、ごま油、砂糖	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、しらす干し、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ
22 水	御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまよごし、りんごのコンポート	284.9 7.2 6.7 0.7	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	ゆで大豆、ウインナーソーセージ	りんご、にんじん、たまねぎ、いんげん、ホールトマト缶詰、レモン果汁
23 木	三色丼、かぼちゃの甘煮、白菜スープ	276 13 8 1	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節	かぼちゃ、ほうれん草、はくさい、カットわかめ
24 金	御飯、魚の野菜あんかけ、えのきの酢の物、かきたま汁	246.4 14.3 4.6 1.2	米、片栗粉、砂糖、油	あかうお、卵、木綿豆腐、かつお節	たまねぎ、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
25 土	御飯、肉じゃが、白和え(ほうれん草・ひじき)、オクラのすまし汁	269.5 9.7 6.7 1.1	米、じゃがいも、ごま、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、ほうれん草、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき
26 日	木の葉丼、ツナと胡瓜の和え物、さつま芋の味噌汁	282.9 11.1 6.8 1.4	米、さつま芋、砂糖、ごま、片栗粉、油	卵、ツナ油漬缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)
27 月	御飯、肉豆腐、ほうれん草のおかか和え、みそ汁(チンゲン菜・えのき)	238.1 10.6 5.8 1	米、砂糖	焼き豆腐、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、ほうれん草、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、コーン缶、しょうが
28 火	御飯、牛肉の野菜炒め、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、みかん	235.1 5.5 5.2 0.8	米、じゃがいも、油	牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン
29 水	御飯、ポークポテト、キャベツの和え物、大根の味噌汁	249.6 10.1 6.1 0.9	米、じゃがいも、油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、コーン缶、カットわかめ
30 木	御飯、カレイの煮つけ、きゅうりの酢の物、そうめん汁	211.2 12.3 1 0.9	米、干しそうめん、砂糖	かれい、かつお節	きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)
31 金	塩焼きそば、玉ねぎスープ、パイナップル	136.5 6.2 1.7 0.9	ゆで中華めん、ごま油	ツナ水煮缶、かつお節	パイナップル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ