

2026年8月



献立表



保育園リコラ

日付	献立	アレルギー 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 土	冷やし中華、卵の花、桃	443.7 17 9.8 2	生中華めん、〇米、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、卵、ハム、ツナ油漬缶、ツナ水煮缶、〇しらす干し、乾燥おから、かつお節	もも缶(黄桃)、きゅうり、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	じゃこおにぎり
02 日	そばろ甘みそ丼、春雨サラダ、豆腐のすまし汁	509.1 16.4 19 1.7	米、〇ホットケーキ粉、〇油、油、〇砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま	〇牛乳、〇牛乳、絹ごし豆腐、牛ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ココアクッキー
03 月	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のしらすあえ、えのきのすまし汁	447.9 20.3 16.9 1.7	米、〇じゃがいも、〇油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、さば、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、〇かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、野菜チップ
04 火	御飯、クリームシチュー、にんじんのシンプルサラダ、パイナップル	478.3 14.7 12 1.1	米、じゃがいも、〇小麦粉、小麦粉、油、〇油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、牛乳、鶏もも肉	パイ缶、にんじん、たまねぎ、〇バナナ、きゅうり、いんげん	牛乳、バナナケーキ
05 水	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、人参の味噌汁	421.7 17.4 12 1.8	米、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、卵、ゆで大豆、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	〇りんご濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、〇粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
06 木	ミートスパゲティ、ブロッコリーとコーンのソテー、りんごのコンポート	470.5 16.5 13.3 1.5	〇米、スパゲティ、砂糖、油	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、〇ツナ水煮缶、ウインナーソーセージ	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、レモン果汁、〇味付けのり	ツナおにぎり
07 金	御飯、豚肉のしょうが焼き、きゅうりの酢の物、さつまいもの味噌汁	473.3 16.2 15.1 1.4	米、さつまいも、〇小麦粉、〇油、砂糖、〇砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、〇いちごジャム、カットわかめ、しょうが	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
08 土	チキンライス、ジャーマンポテト、玉ねぎスープ	514.3 17.6 16.6 1.7	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、油、〇油	〇牛乳、〇牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、〇ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ、かつお節	たまねぎ、コーン缶、〇たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ	牛乳、ウインナー入りパンケーキ
09 日	御飯、ボークポテト、かぼちゃのサラダ、もやしの味噌汁	466.8 15.1 12.9 1.3	〇さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	〇牛乳、〇牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳、焼き芋
10 月	ハヤシライス、マカロニサラダ、みかん	503.5 14.7 16.6 1.5	米、じゃがいも、マカロニスパゲティ、マヨネーズ、〇砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、牛肉(もも)	みかん缶、たまねぎ、〇かぼちゃ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、〇粉かんでん	牛乳、かぼちゃの水ようかん
11 火	御飯、南瓜と豚のごま味噌炒め、キャベツの塩昆布和え、豆腐スープ	430.9 13.9 11.2 1.4	〇じゃがいも、米、〇片栗粉、〇油、〇砂糖、油、砂糖、すりごま	〇牛乳、〇牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、淡色みそ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、こまつな、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、芋もち
12 水	御飯、ハンバーグ、もやしの和え物、ほうれん草の味噌汁	502 20.8 16 1.6	米、〇食パン、パン粉	〇牛乳、〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、こまつな、〇いちごジャム	牛乳、ジャムトースト
13 木	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、じゃがいもの味噌汁	438 20.8 7.9 1.5	米、〇小麦粉、じゃがいも、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、かれい、〇絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
14 金	カレーうどん、ほうれん草とえのきのお浸し、パイナップル	396.6 13.8 10.3 1.5	ゆでうどん、〇米、片栗粉	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節	パイ缶、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	ウインナーおにぎり
15 土	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、さつまいもサラダ、そうめんのすまし汁	544.9 18.6 18.6 1.5	米、さつまいも、〇小麦粉、〇片栗粉、〇砂糖、〇油、干しそうめん、砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐ガトーショコラ
16 日	御飯、牛肉の野菜炒め、おくらのおかあ和え、トマトと卵のスープ	491.1 17.6 17.7 1.7	米、〇食パン、〇マヨネーズ、油	〇牛乳、〇牛乳、卵、牛肉(ばら)、〇とろけるチーズ、かつお節	オクラ、たまねぎ、キャベツ、もやし、トマト、〇コーン缶、にんじん、コーン缶、〇たまねぎ、ピーマン	牛乳、コーンマヨチーズトースト
17 月	三色丼、きゅうりの昆布あえ、大根の味噌汁	492.1 19.9 18 1.6	米、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、ほうれん草、だいこん、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、クッキー
18 火	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、みかん	508.1 14.1 16 1.2	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、マヨネーズ、油	〇牛乳、〇牛乳、〇絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、豆腐のパンケーキ
19 水	ジャージャーめん、ほうれん草のナムル、コンスープ	429.7 18.2 9.6 2.1	生中華めん、〇米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	〇牛乳、〇さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン(冷凍)、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	鮭おにぎり
20 木	御飯、炒り豆腐、ブロッコリーのサラダ、わかめの味噌汁	474.2 23.2 16.4 1.5	米、〇砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、ブロッコリー、もやし、〇みかん缶、〇パイ缶、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
21 金	たこ焼き、焼き鳥、冷やし野菜スティック、フライドポテト	569.9 22.2 28.1 1.7	じゃがいも、小麦粉、〇ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、砂糖、〇砂糖、ごま、天かす	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、卵、ウインナーソーセージ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、〇バナナ、コーン(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり	牛乳、チョコバナナ蒸しパン
22 土	ひじきチャーハン、小松菜とコーンのごま和え、春雨スープ	466.8 12.7 15.7 1.2	米、〇片栗粉、〇白玉粉、〇油、〇砂糖、ごま、はるさめ、ごま油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、〇木綿豆腐、豚ひき肉	こまつな、にんじん、〇にんじん、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ひじき、カットわかめ	牛乳、人参ドーナツ
23 日	御飯、肉じゃが、ブロッコリーのごま和え、キャベツの味噌汁	456.1 18 12.7 1.5	米、じゃがいも、〇マカロニ、〇砂糖、油、砂糖、ごま	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
24 月	御飯、鶏肉のやわらか煮、厚揚げの和え物、卵スープ	515.1 23.3 14.6 2	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇油	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、卵、生揚げ、しらす干し	キャベツ、〇オレンジ濃縮果汁、にんじん、だいこん、ねぎ	牛乳、オレンジ蒸しパン
25 火	冷やしうどん、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	392 14.7 8.1 2.1	ゆでうどん、〇米、マヨネーズ、すりごま、〇砂糖	〇牛乳、〇豚ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節、〇米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、もやし、いんげん、にんじん、オクラ、こんぶ(だし用)	肉味噌おにぎり
26 水	御飯、白身魚の照り焼き、大豆とひじきの煮物、オクラの味噌汁	404.6 19.3 9.2 1.4	米、砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、たら、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)	〇ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、にんじん、オクラ、いんげん、ひじき、〇粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
27 木	夏野菜キーマカレー、キャベツの和え物、りんごのコンポート	578.4 15.8 21.3 1.6	米、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、豚ひき肉、〇バター、ツナ水煮缶	りんご、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、〇ほうれん草、にんじん、コーン缶、オクラ、レモン果汁	牛乳、ほうれん草ケーキ
28 金	御飯、鶏つくねのあんかけ、さつまいもの煮物、小松菜スープ	545.6 22.3 18 2.1	米、〇食パン、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏ひき肉、〇ウインナーソーセージ、〇とろけるチーズ、かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、〇たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき	牛乳、ピザトースト
29 土	御飯、肉豆腐、もやしナムル、かぼちゃの味噌汁	484.1 17.6 13.6 1.5	〇さつまいも、米、〇砂糖、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇無塩バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、緑豆もやし、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが	牛乳、スイートポテト
30 日	鮭わかめご飯、厚揚げのそばろ煮、オクラのすまし汁	519.5 22.5 15.4 1.7	米、〇米、片栗粉、砂糖、〇砂糖、油、〇油、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、生揚げ、さけ、豚ひき肉、〇米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、五平もち
31 月	御飯、ツナ入りオムレツ、きゅうりとコーンのサラダ、きのこのスープ	479.4 17 13.9 1.6	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、油、〇油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、卵、ツナ水煮缶、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、〇バナナ、きゅうり、コーン缶、しめじ、いんげん	牛乳、バナナホットケーキ

※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。