

2026年9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 火	御飯、魚の野菜あんかけ、オクラのツナ和え、さつまいもの味噌汁	412.3 18.9 8.7 1.4	米、さつまいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、あかうお、ツナ水煮缶、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、オクラ、にんじん、えのきたけ、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、かぼちゃの水ようかん
02 水	塩焼きそば、豆腐スープ、桃	393.4 15 9.3 1.4	ゆで中華めん、○米、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○ゆで大豆、かつお節、○かつお節	もも缶(黄桃)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○にんじん、ピーマン、ねぎ、こんぶ(だし用)、○ひじき、カットわかめ、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
03 木	御飯、ツナ入りオムレツ、白菜の昆布和え、キャベツスープ	503.7 19.3 19.3 17.9 2.1	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、卵、ツナ水煮缶、ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、牛乳	ほくさい、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○コーン缶、○たまねぎ、いんげん、塩こんぶ	牛乳、コーンマヨチーズトースト
04 金	カレーライス、もやしのごま酢あえ、パイナップル	544.4 14.9 19 1.5	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○無塩バター	バイン缶、たまねぎ、もやし、にんじん、○かぼちゃ	牛乳、かぼちゃケーキ
05 土	御飯、鶏つくねのみそ焼、かぼちゃサラダ、玉ねぎスープ	436.6 17.4 13.3 1.5	米、○とうもろこし(玄穀)、パン粉、マヨネーズ、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ポップコーン
06 日	カレーピラフ、ジャーマンポテト、レタススープ	462.3 16.3 13.7 1.3	米、○食パン、じゃがいも、油	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、○いちごジャム、ハバロ	牛乳、ジャムトースト
07 月	きのこ御飯、さばのみそ煮、きゅうりとツナのサラダ、玉ねぎすまし汁	436.6 20.7 14.7 1.8	米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	○りんご濃果汁、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、りんごゼリー
08 火	ふわふわ丼、レタスの昆布サラダ、えのきのすまし汁	468.6 19.2 12 1.4	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、焼ふ、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、卵、○絹ごし豆腐、鶏ひき肉、かつお節	レタス、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、塩こんぶ	牛乳、豆腐のパンケーキ
09 水	御飯、豚の生姜焼き、和風ポテトサラダ、わかめスープ	547 16.1 19.4 1.4	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、かつお節	たまねぎ、○オレンジ濃果汁、きゅうり、にんじん、いんげん(ゆで)、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
10 木	冷やし中華、ブロッコリーのごまあえ、梨のコンポート	438.5 19.8 8.1 1.7	生中華めん、○米、砂糖、すりごま、油、ごま油	◎牛乳、○さけ、卵、ハム、ツナ水煮缶、かにかまぼこ	なし、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、レモン果汁	鮭おにぎり
11 金	御飯、マーボー豆腐、きゅうりナムル、ほうれん草のすまし汁	493.5 17 16.4 1.5	○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	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、大学芋
12 土	御飯、肉じゃが、キャベツのごま酢あえ、小松菜の味噌汁	466.9 18.2 13.5 1.5	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、砂糖、すりごま、油	○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、○きな粉、かにかまぼこ、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、こまつな、いんげん	牛乳、マカロニきな粉
13 日	御飯、ポークビーンズ、カニカマサラダ、りんごのコンポート	526.7 15.9 16.3 1.4	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、ゆで大豆、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、レモン果汁	牛乳、ココアホットケーキ
14 月	三色丼、おくらのおかか和え、かぼちゃの味噌汁	465.9 19.1 13.6 1.7	○じゃがいも、米、○片栗粉、砂糖、○油、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	ほうれんそう、オクラ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	牛乳、芋もち
15 火	あんかけうどん、卵の花、桃	449.7 16.4 14 2	ゆでうどん、○米、○砂糖、油、○ごま、砂糖、片栗粉	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○油揚げ、鶏ひき肉、かまぼこ、乾燥おから、かつお節	もも缶(黄桃)、にんじん、キャベツ、もやし、○にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)	いなりおにぎり
16 水	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コーンスープ	500 19.3 18.6 1	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、コーン缶、きゅうり	牛乳、フルーツヨーグルト
17 木	御飯、カレイの煮つけ、さつまいもの煮物、オクラのすまし汁	497.6 19.5 12.5 1.2	米、さつまいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、○木綿豆腐、かつお節	たまねぎ、○にんじん、にんじん、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、人参ドーナツ
18 金	ハヤシライス、キャベツのサラダ、パイナップル	535.6 17.8 17.1 1.9	米、○白玉粉、じゃがいも、油、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、○粉チーズ、かにかまぼこ	バイン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶	牛乳、ボンデケーキ
19 土	御飯、鶏肉のカレー焼き、きゅうりの酢の物、青菜のすまし汁	430.9 19.3 10.4 1.4	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、かつお節	にんじん、きゅうり、○バナナ、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
20 日	そばろ甘みそ丼、ひじきのサラダ、きのこのスープ	514.3 15.7 20.8 1.2	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、しめじ、ひじき	牛乳、クッキー
21 月	御飯、厚揚げのそばろ煮、わかめの味噌汁、りんごのコンポート	500.7 16.3 13.4 1.4	○さつまいも、米、砂糖、○砂糖、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、レモン果汁、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
22 火	親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、じゃがいもの味噌汁	514.9 24.9 16 2.6	米、○食パン、じゃがいも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
23 水	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、さつまいもサラダ、みかん	528.6 14.4 17 1.4	米、さつまいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、○いちごジャム、いんげん	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
24 木	スパゲティナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ、もやしスープ	426.8 15 13.4 2.1	○米、スパゲティ、油、砂糖、○砂糖	◎牛乳、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、○豚ひき肉、かにかまぼこ、○米みそ(赤色辛みそ)、粉チーズ	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、カットわかめ	肉味噌おにぎり
25 金	御飯、タラの生姜煮、大豆とひじきの煮物、キャベツの味噌汁	456.6 21.2 10 1.9	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、たら、○絹ごし豆腐、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)	キャベツ、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
26 土	カルシウムたっぷり混ぜご飯、かぼちゃのそばろあんかけ、豆腐のすまし汁	568.6 18.4 18.8 1.5	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○バター、かつお節、しらす干し	かぼちゃ、○にんじん、こまつな、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、キャラットケーキ
27 日	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、はるさめ味噌汁	489.4 16 13 1.3	○さつまいも、米、さといも、○砂糖、はるさめ、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)、○無塩バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、ほくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳、スイートポテト
28 月	みそラーメン、ほうれん草とえのきのお浸し、梨のコンポート	386 15.5 9.5 1.6	ゆで中華めん、○米、砂糖、油、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なし、ほうれんそう、もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁、○味噌汁のり	じゃこおにぎり
29 火	御飯、豆腐のカレーチャンプル、ブロッコリーのサラダ、もやしの味噌汁	446.6 17.5 15.4 1.4	米、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○ぶどう果汁70%飲料、にんじん、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
30 水	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、豆腐の味噌汁	552.3 22.9 22.1 1.6	米、○砂糖、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、絹ごし豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、○こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ	牛乳、小松菜ケーキ

※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。