

2026年9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 火	豚とひじきのチャーハン、きゅうりナムル、トマトと卵のスープ	239.6 8.7 7.2 0.8	米、ごま油、油、砂糖	卵、豚ひき肉	きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、トマト、コーン缶、ピーマン、しいたけ、ひじき
02 水	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コーンスープ	309.2 11.5 11.3 0.7	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり
03 木	御飯、カレイの煮つけ、小松菜のおかかあえ、大根の味噌汁	205.4 13.1 1.9 1.1	米、砂糖	かたい、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、いわし（煮干し）	こまつな、だいこん、にんじん、カットわかめ
04 金	御飯、肉豆腐、ブロッコリーのごま和え、そうめん汁	259 12.1 6.2 1.1	米、干しそうめん、砂糖、ごま	焼き豆腐、豚ひき肉、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、コーン缶、こんぶ（だし用）、しょうが
05 土	冷やし中華、大豆とひじきの煮物、梨のコンポート	233.1 10.4 5.2 1.4	生中華めん、砂糖、油、ごま油	卵、ゆで大豆、かにかまぼこ、ツナ水煮缶、油揚げ、かつお節	なし、きゅうり、にんじん、いんげん、ひじき、レモン果汁
06 日	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、小松菜とコーンのごま和え、きのこのスープ	266 8.7 7.2 0.9	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、コーン缶、いんげん
07 月	キッズビビンバ、キャベツのカレー風味炒め、豆腐スープ	242.9 9.8 7.4 1	米、油、ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ（だし用）、カットわかめ、しょうが
08 火	冷やしうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、パインアップル	203.6 11.1 3.9 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	パイン缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ（だし用）
09 水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ほうれん草とえのきのお浸し、たまねぎの味噌汁	225 11.8 4.6 1.2	米、マヨネーズ	たら、米みそ（淡色辛みそ）、いわし（煮干し）、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、あおのり
10 木	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、白菜の昆布和え、ほうれん草のすまし汁	252.5 9.9 7.3 0.8	米、砂糖、油	豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こんぶ（だし用）、塩こんぶ
11 金	親子丼、かぼちゃのサラダ、オクラのすまし汁	270.6 12.7 5.7 1.5	米、マヨネーズ、砂糖	卵、鶏むね肉、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、オクラ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、こんぶ（だし用）
12 土	御飯、鶏豆腐あんかけ、たまねぎのすまし汁、桃	272.9 10.8 5.9 0.8	米、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、かつお節	もも缶（黄桃）、たまねぎ、にんじん、いんげん（砂で）、こんぶ（だし用）、カットわかめ
13 日	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、白菜の味噌汁	286.5 15.2 9.5 1.1	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	生揚げ、さけ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、いわし（煮干し）	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、いんげん、カットわかめ
14 月	キーマカレー、キャベツの和え物、みかん	275.1 7.5 7.4 1	米、油	豚ひき肉、ツナ水煮缶	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、コーン缶
15 火	御飯、魚の野菜あんかけ、えのきの酢の物、かきたま汁	247.6 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
16 水	木の葉丼、春雨サラダ、わかめの味噌汁	267.7 9.8 6 1.7	米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま	卵、かまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、かにかまぼこ、かつお節、いわし（煮干し）	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン（冷凍）、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ（だし用）、カットわかめ
17 木	焼きそば、いんげんのごまマヨネーズあえ、りんごのコンポート	224.4 5.4 9 0.8	焼きそばめん、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま	豚肉（ばら）	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、レモン果汁、あおのり
18 金	御飯、豆腐のカレーチャンプル、オクラのツナ和え、かぼちゃの味噌汁	258 11.5 7.4 0.9	米、油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、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、かぼちゃ、えのきたけ、ピーマン、にんじん
19 土	中華丼、ブロッコリーのじゃこ和え、じゃがいもの味噌汁	239.3 8.5 6.3 1.1	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉	豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し、いわし（煮干し）	にんじん、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、しいたけ、カットわかめ、しょうが
20 日	御飯、クリームシチュー、キャベツのサラダ、みかん	250 7.9 3.6 0.8	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、いんげん
21 月	五目ビーフン、ブロッコリーと人参のおかか和え、小松菜の味噌汁	159.7 8.7 4.4 1.4	ビーフン、油、砂糖	絹ごし豆腐、豚肉（もも）、かまぼこ、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、こまつな、ねぎ、干しいたけ
22 火	お好み焼き、わかめスープ、梨のコンポート	138.2 6.4 3.5 0.6	小麦粉、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚肉（もも）、卵、かつお節	なし、キャベツ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ、あおのり
23 水	御飯、炒り豆腐、チンゲン菜のしらす和え、えのきのすまし汁	257.5 15.2 6.6 1.1	米、砂糖、油	木綿豆腐、卵、さけ、しらす干し、かつお節	チンゲンサイ、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
24 木	御飯、鶏肉のやわらか煮、野菜炒め、さといもの味噌汁	238.9 12 4.1 1.4	米、さといも、ごま油	鶏もも肉、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、もやし、ピーマン
25 金	ハヤシライス、ツナサラダ、桃	313.6 9.6 9.6 1.1	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛肉（もも）、ツナ水煮缶	もも缶（黄桃）、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン缶
26 土	御飯、鶏つくねのあんかけ、さつまいもサラダ、春雨スープ	252.4 9.2 4.7 1	米、さつまいも、片栗粉、はるさめ、ごま、砂糖	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ
27 日	チキンライス、ブロッコリーとコーンのソテー、もやしスープ	211.3 7.7 4.5 0.7	米、油	鶏もも肉、ウインナーソーセージ	緑豆もやし、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ
28 月	御飯、さばのみそ煮、キャベツのじゃこ和え、じゃがいものすまし汁	255.6 12.8 7.4 0.9	米、じゃがいも、砂糖	さば、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、ねぎ、こんぶ（だし用）、しょうが
29 火	御飯、肉じゃが、チンゲン菜のナムル、えのきの味噌汁	244 7.6 4.9 1.2	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、いわし（煮干し）	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、えのきたけ、コーン缶、いんげん
30 水	ミートスパゲティ、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	252.6 10.2 7.5 1.3	スパゲティ、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、牛ひき肉、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、こんぶ（だし用）、レモン果汁、カットわかめ

※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。