

2026年10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 木	御飯、鶏つくねのあんかけ、きゅうりの昆布あえ、玉ねぎの味噌汁	444.9 17.7 15.1 1.7	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、塩こんぶ、ひじき、カットわかめ	牛乳、ツナパン
02 金	チキンライス、ジャーマンポテト、コンススープ	469 13.8 14.2 1.2	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、○油、油、○黒ごま、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、コーン缶、にんじん、いんげん、カットわかめ、パセリ	牛乳、大学芋
03 土	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、かぼちゃサラダ、みかん	512.3 14.9 16.4 1.5	米、○食パン、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ	みかん缶、キャベツ、かぼちゃ、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、ジャムトースト
04 日	お好み焼き、いんげんのごまよごし、卵スープ	397.6 17.7 16 1.3	○小麦粉、小麦粉、○油、○砂糖、ごま、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、豚肉(もも)、木綿豆腐、かつお節	キャベツ、いんげん、にんじん、ねぎ、○いちごジャム、カットわかめ、あおのり	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
05 月	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、豆腐のすまし汁	445.9 21.1 14.9 1.3	米、ずりごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	○りんご濃縮果汁、ブロッコリー、たまねぎ、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
06 火	御飯、ハンバーグ、小松菜のおかかあえ、わかめの味噌汁	516.5 14.2 20.8 16.4 1.5	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、パン粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○絹ごし豆腐、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、ごまつな、にんじん、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
07 水	焼きそば、大根とツナのあえ物、りんごのコンポート	465.9 14.2 16.5 0.9	焼きそばめん、○米、砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(ばら)、○ツナ水煮缶、ツナ油漬缶、かつお節	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レモン果汁、○味付けのり、あおのり	牛乳、りんごゼリー
08 木	ツナ入りオムレツ、ブロッコリーとコーンのソテー、玉ねぎスープ	379 17.9 16.2 1.7	○食パン、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、牛乳、○きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、いんげん、コーン缶	牛乳、きな粉トースト
09 金	ハヤシライス、きゅうりのごまサラダ、桃	490.2 14.6 13 1.6	○さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、ごま、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、しめじ	牛乳、焼き芋
10 土	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、きのこのすまし汁	525.7 24.3 16.8 1.6	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、さけ、豚ひき肉、○絹ごし豆腐、かつお節	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
11 日	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、大豆サラダ、キャベツの味噌汁	474.9 17.2 14.6 1.7	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、いんげん、カットわかめ	牛乳、ココアホットケーキ
12 月	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、じゃがいもの味噌汁	512.1 19.4 17.1 1.2	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、ゆで大豆、○無塩バター、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)	にんじん、○かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
13 火	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ブロッコリーのサラダ、キャベツのスープ	494.4 21.8 16.7 1.4	米、○小麦粉、○さつまいも、マヨネーズ、○油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、ゆで大豆	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、あおのり	牛乳、さつまいも蒸しパン
14 水	キッズビビンバ、豆腐スープ、パイナップル	454.7 18 14.5 1.3	米、○砂糖、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、かつお節	パイン缶、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、フルーツヨーグルト
15 木	御飯、鶏肉のやわらか煮、ほうれん草のおかか和え、もやしの味噌汁	416.7 19 12.6 1.9	○じゃがいも、米、○油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ	牛乳、フライドポテト
16 金	きつねうどん、かぼちゃの甘煮、梨のコンポート	410.2 16.3 7 1.9	ゆでうどん、○米、砂糖	○牛乳、○さけ、油揚げ、かまぼこ、かつお節	なし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ	鮭おにぎり
17 土	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしのごま酢和え、白菜スープ	475.8 17 16.8 1.2	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、淡色みそ	ごまつな、にんじん、もやし、はくさい、カットわかめ	牛乳、クッキー
18 日	じゃこまぜ御飯、厚揚げの野菜あんかけ、ほうれん草の味噌汁	490 22.6 16.6 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、○きな粉、淡色みそ、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
19 月	御飯、クリームシチュー、きゅうりとコーンのサラダ、みかん	557.2 18.8 18.5 1.8	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○とろけるチーズ、かにかまぼこ、バター	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、○コーン缶、○たまねぎ、いんげん	牛乳、コーンマヨチーズトースト
20 火	親子丼、和風ポテトサラダ、青菜のすまし汁	420.1 18.8 9.3 1.8	米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、かまぼこ、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、にんじん、ごまつな、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
21 水	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁	542.3 19 19.8 1.8	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、○バター、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、かぼちゃ、○ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが	牛乳、ほうれん草ケーキ
22 木	ジャージャーめん、ツナときゅうりのごま酢和え、桃	432.4 15.4 8.7 1.4	生中華めん、○米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○しらす干し、米みそ(赤色辛みそ)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ピーマン	じゃこおにぎり
23 金	御飯、魚の野菜あんかけ、ブロッコリーと人参のおかか和え、大豆スープ	401.8 20.4 10.3 1.5	米、○豆腐こし(玄穀)、片栗粉、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、あかおろ、ゆで大豆、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごまつな、いんげん、コーン缶、こんぶ(だし用)	牛乳、ポップコーン
24 土	御飯、鶏の生妻焼き、小松菜とコーンのごま和え、豆腐の味噌汁	519.7 15.9 19 1.3	○さつまいも、米、○砂糖、ごま、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、ごまつな、にんじん、コーン缶、いんげん(ゆで)	牛乳、スイートポテト
25 日	三色丼、はるさめサラダ、トマトと卵のスープ	525.5 20 9.3 1.4	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ	ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、コーン缶	牛乳、ココアクッキー
26 月	御飯、肉じゃが、きゅうりの酢の物、大根の味噌汁	456.4 15.3 11.7 1.6	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、○パナナ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	牛乳、パナナケーキ
27 火	ツナとトマトのスパゲティ、キャベツのサラダ、パイナップル	428.6 13.2 10.2 1.3	○米、スパゲティ、○砂糖、油、ごま、砂糖	○牛乳、○油揚げ、ツナ油漬缶、かにかまぼこ	パイン缶、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、ごまつな、にんじん、コーン缶	いなりおにぎり
28 水	御飯、カレーの煮つけ、大豆とひじきの煮物、さいの目の味噌汁	475.1 23.6 13.5 1.3	米、○白玉粉、さいの目、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かれい、ゆで大豆、○粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき	牛乳、ボンデケーキ
29 木	御飯、マーボー豆腐、もやしの和え物、中華スープ	535.8 19 18.9 1.4	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、○油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、○ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごまつな、コーン缶、○たまねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳、ウインナー入りパンケーキ
30 金	ハロウィンカレーライス、さつまいもサラダ、梨のコンポート	556.2 15.1 17.8 1.4	米、さつまいも、○小麦粉、砂糖、○砂糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○無塩バター	なし、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、○かぼちゃ、しめじ、レモン果汁、焼きのり	牛乳、かぼちゃドーナツ
31 土	ツナひじきチャーハン、ほうれん草の白和え、わかめスープ	425.1 14.3 12.1 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、はるさめ、ごま、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、かつお節	にんじん、ほうれんそう、ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、芋もち

※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。