

2026年10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 木	カレーライス、コールスローサラダ、桃	315.7 7.4 10.8 1	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)	ちも缶(黄桃)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)
02 金	御飯、鶏豆腐あんかけ、いんげんのごまマヨネーズあえ、大根のすまし汁	274.5 10.9 9.1 0.8	米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、すりごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節	にんじん、いんげん、たまねぎ、だいこん、いんげん(ゆで)、こんぶ(だし用)
03 土	鮭チャーハン、ほうれん草の白和え、もやしスープ	237.9 11.6 6.3 0.9	米、ごま、油、砂糖	木綿豆腐、さけ、卵	にんじん、緑豆もやし、ほうれんそう、ねぎ、カットわかめ
04 日	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、ほうれん草の味噌汁	242.2 10.7 5.9 1.1	米、砂糖	焼き豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが
05 月	肉みそうどん、さつまいもの煮物、梨のコンポート	197.9 5.9 4.2 0.8	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、いんげん、干しいたけ、レモン果汁、こんぶ(だし用)
06 火	ふわふわ丼、白菜の甘酢和え、えのきのすまし汁	232.6 10.7 4.5 0.9	米、焼あ、砂糖	卵、鶏ひき肉、かつお節	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、刻みこんぶ
07 水	御飯、マーボー豆腐、はるさめサラダ、卵スープ	283.7 11.3 8.3 1.3	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
08 木	御飯、魚の野菜あんかけ、小松菜の和え物、大豆スープ	231 13.9 3.4 1.1	米、片栗粉、砂糖、油	あかうお、ゆで大豆、かにかまぼこ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン缶、こんぶ(だし用)
09 金	御飯、鶏つくねのみそ焼、白菜のおかか和え、青菜のすまし汁	235.7 10.7 5 1	米、パン粉、砂糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
10 土	三色丼、きゅうりの酢の物、さといもの味噌汁	256.5 11 6.6 1	米、さといも、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ
11 日	御飯、肉じゃが、キャベツのおかか和え、玉ねぎの味噌汁	252.5 9.7 5.3 1.4	米、じゃがいも、油、砂糖	絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、カットわかめ
12 月	御飯、南瓜と豚のごま味噌炒め、小松菜とコーンのごま和え、豆腐のすまし汁	248.2 9 5.6 1.1	米、ごま、砂糖、油、すりごま	木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、かつお節	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ
13 火	スパゲティナポリタン、さつまいもサラダ、白菜スープ	204.3 7.6 5.5 1.2	さつまいも、スパゲティ、油、砂糖	木綿豆腐、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、粉チーズ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、カットわかめ
14 水	御飯、牛肉の野菜炒め、大根とツナのおえ物、白菜の味噌汁	252.2 6.7 9.8 1	米、マヨネーズ、油	牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)	はくさい、だいこん、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ
15 木	中華丼、ひじきのサラダ、みかん	276.4 7.5 9.7 0.5	米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ゆで大豆	みかん缶、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、ひじき、しょうが
16 金	御飯、炒り豆腐、ブロッコリーのごまあえ、きのこのすまし汁	258 15.3 6.4 0.9	米、油、砂糖、すりごま	木綿豆腐、卵、さけ、かにかまぼこ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)
17 土	キッズビビンバ、キャベツのスープ、りんごのコンポート	295.2 9.8 9.7 0.9	米、砂糖、ごま、油、ごま油	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、ゆで大豆	りんご、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、レモン果汁、しょうが
18 日	御飯、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、玉ねぎスープ	305.4 10.6 11.6 0.8	米、じゃがいも、マカロニスパゲティ、マヨネーズ、油	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん
19 月	御飯、豆腐の和風あんかけ、ほうれん草ナムル、きのこの味噌汁	241 9.7 6.2 1.2	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
20 火	五目ビーフン、トマトと卵のスープ、梨のコンポート	197.8 7.6 4.8 1.1	ビーフン、砂糖、油	卵、豚肉(もも)、かまぼこ	なし、たまねぎ、トマト、にんじん、ねぎ、レモン果汁、干しいたけ
21 水	御飯、さばのみそ煮、もやしの和え物、玉ねぎすまし汁	257.3 13.7 7.8 1.1	米、砂糖、ごま	さば、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
22 木	御飯、鶏肉のカレー焼き、ポテトサラダ、ほうれん草のすまし汁	240.2 12 5.5 0.8	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)
23 金	ハヤシライス、きゅうりとツナのサラダ、パイナップル	282.2 8.6 6.5 1.1	米、じゃがいも、油	牛肉(もも)、ツナ水煮缶	パイ缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ
24 土	そばろ甘みそ丼、ほうれん草のしらすあえ、わかめスープ	234.8 8.6 6.3 1	米、油、片栗粉	牛ひき肉、絹ごし豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、カットわかめ
25 日	御飯、鶏とさつまいものスープ煮、ブロッコリーとコーンのソテー、みかん	271.3 7.8 6.2 0.6	米、さつまいも、油	鶏ひき肉、ウインナーソーセージ	みかん缶、はくさい、ブロッコリー、にんじん、コーン缶
26 月	御飯、タラの生姜煮、白菜のごま和え、じゃがいもの味噌汁	204.6 11.2 1.3 1.2	米、じゃがいも、ごま、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しょうが
27 火	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのおかか和え、豆腐の味噌汁	290.3 14.3 9.7 0.9	米、パン粉	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、ブロッコリー、にんじん
28 水	みそラーメン、かぼちゃのそばろあんかけ、桃	238.2 11.4 8.3 1.1	ゆで中華めん、油、片栗粉	鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)
29 木	カルシウムたっぷり混ぜご飯、厚揚げのそばろ煮、大根の味噌汁	256 10.4 8.1 1.1	米、片栗粉、砂糖、ごま、油	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、いんげん、カットわかめ
30 金	御飯、豚の生姜焼き、きゅうりナムル、春雨スープ	279.1 7.4 11 0.8	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油、ごま	豚肉(ばら)	たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン缶、いんげん(ゆで)、カットわかめ
31 土	御飯、ポトフ、かぼちゃサラダ、りんごのコンポート	296.2 6.2 8.3 0.8	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ	りんご、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、レモン果汁

※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。