2026年11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 日	御飯、鶏つくねのみそ焼、白菜とほうれん草の甘酢和え、そうめん汁	501.7 22 13.1 1.9	米、〇食パン、干しそうめん、パン粉、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、こんぶ(だし用)、刻みこんぶ	牛乳、きな粉トースト
02 月	けんちんうどん、卵の花、みかん	369.8 13.4 6.7 1.8	ゆでうどん、〇米、さといも、〇さつまいも、〇黒ごま、油	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、乾燥おから、かつお節	みかん缶、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)	さつまいもおにぎり
03 火	御飯、ツナ入りオムレツ、キャベツの塩ごま和え、もやしスープ	439.7 18.6 13 1.3	米、じゃがいも、〇マカロニ、〇砂糖、ごま、油	〇牛乳、◎牛乳、卵、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、牛乳、〇きな粉	緑豆もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、いんげん、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
04 水	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ブロッコリーのごま和え、りんごのコンポート	531.5 14.4 18.8 1.3	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、油、ごま	〇牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、〇無塩バター	りんご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、〇かぼちゃ、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、かぼちゃケーキ
05 木	そぼろ甘みそ丼、キャベツのじゃこ和え、トマトと卵のスープ	447.8 17.4 15.5 1.2	米、〇砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、牛ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、〇もも缶(黄桃)、〇みかん缶、トマト	牛乳、フルーツヨーグルト
06 金	御飯、さばのみそ煮、もやしのごま酢あえ、青菜のすまし汁	512 21.6 17.6 1.5	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、砂糖、ごま	〇牛乳、◎牛乳、さば、〇絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、にんじん、こまつな、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐ドーナツ
07 土	カルシウムたっぷり混ぜご飯、豚肉のすき焼き風煮物、さつまいもの味噌汁	486.7 15.8 15.9 1.4	米、〇ホットケーキ粉、さつまいも、〇油、〇砂糖、砂糖、ごま	〇牛乳、◎牛乳、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)	たまねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳、ココアクッキー
08 日	御飯、八宝菜、ほうれん草のしらすあえ、わかめのみそ汁	492.5 20 13.7 1.8	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、ピーマン、しいたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、きな粉のパンケーキ
09 月	御飯、ポトフ、ブロッコリーのおかか和え、梨のコンポート	474 13.5 12 1	〇さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、〇砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、かつお節	なし、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、レモン果汁、〇粉かんてん	牛乳、さつま芋のようかん
10 火	焼きそば、ポテトサラダ、わかめスープ	439.1 13.8 15 1.8	焼きそばめん、〇米、じゃがいも、マヨネーズ、油	◎牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、〇ゆで大豆、〇かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、〇にんじん、〇ひじき、カットわかめ、〇こんぶ(だし用)、あおのり	ひじきおにぎり
11 水	かに玉チャーハン、ウインナースープ、もも	496.6 16.9 15.6 1.8	米、〇ホットケーキ粉、〇油、油	〇牛乳、◎牛乳、卵、かにかまぼこ、ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、〇バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳、バナナホットケーキ
12 木	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草のおかか和え、秋の豚汁	508.2 25.9 15 2.1	米、〇食パン、さつまいも、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、かれい、〇ウインナーソーセージ、豚肉(肩ロース)、〇とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、もやし、〇たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ	牛乳、ピザトースト
13 金	ハヤシライス、マカロニサラダ、パイナップル	573.1 16.8 19.1 1.7	米、〇小麦粉、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、〇くりの甘露煮、〇油、〇砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、〇豆乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ	牛乳、栗蒸しパン
14 土	御飯、鶏肉のごまみそ焼き、はるさめサラダ、じゃがいもの味噌汁	465.1 17.3 12.7 1.3	〇さつまいも、米、じゃがいも、はるさめ、〇砂糖、〇油、砂糖、ごま、〇黒ごま、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、にんじん、たまねぎ	牛乳、大学芋
15 日	木の葉丼、いんげんのツナあえ、もやしのみそ汁	417.4 16.9 12.3 2	米、〇とうもろこし(玄穀)、砂糖、〇油、片栗粉、油	〇牛乳、◎牛乳、卵、かまぼこ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、こんぶ(だし用)、干ししいたけ、カットわかめ	牛乳、ポップコーン
16 月	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、中華スープ	539.1 18.2 20.3 1.5	米、〇片栗粉、〇白玉粉、〇油、〇砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、油	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇木綿豆腐、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、〇にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、人参ドーナツ
17 火	御飯、鮭のきのこみそ焼き、ひじきの煮物、だいこんと里芋の汁	500.8 22.7 16.1 1.5	米、さといも、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、さけ、ゆで大豆、〇無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、だいこん、〇かき、えのきたけ、こまつな、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、かきのケーキ
18 水	三色丼、豆腐と白菜の煮浸し風汁、みかん	427.7 17 12.7 1.1	米、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節	〇りんご濃縮果汁、みかん缶、はくさい、ほうれんそう、こんぶ(だし用)、カットわかめ、〇粉かんてん、しょうが	牛乳、りんごゼリー
19 木	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、にんじんのみそ汁	480.9 18.5 15.2 1.4	〇さつまいも(皮付)、米、パン粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	牛乳、焼き芋
20 金	キノコのスープパスタ、かぼちゃの甘煮、もも	440.8 14.1 11.2 1.7	〇米、スパゲティ、砂糖、〇砂糖	◎牛乳、ウインナーソーセージ、〇豚ひき肉、〇米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ	肉味噌おにぎり
21 土	カレーピラフ、ジャーマンポテト、玉ねぎスープ	448 15.5 16.1 1.6	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇マヨネーズ、油	〇牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、〇ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ、かつお節	たまねぎ、ピーマン、にんじん、〇たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ	牛乳、ツナパン
22 日	御飯、豆腐の和風あんかけ、きゅうりの酢の物、玉ねぎのみそ汁	482.5 16.8 16 1.8	米、〇小麦粉、さつまいも、〇油、〇砂糖、油、砂糖、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、クッキー
23 月	親子丼、ひじきのサラダ、春雨スープ	497.2 21.9 14.2 2.1	米、〇食パン、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま	〇牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ水煮缶、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、〇いちごジャム、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
24 火	かぼちゃのカレーライス、大根サラダ、梨のコンポート	539.5 14.5 16.4 1.4	〇さつまいも、米、砂糖、〇砂糖、油、すりごま	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、牛乳、〇無塩バター	なし、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン果汁	牛乳、スイートポテト
25 水	御飯、タラの生姜煮、さつまいもサラダ、かぼちゃのみそ汁	526 20.2 14.9 2	米、さつまいも、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、たら、〇バター、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、〇こまつな、しょうが、カットわかめ	牛乳、小松菜ケーキ
26 木	ちゃんぽんラーメン、いんげんのごまよごし、パイナップル	433.2 18.1 8.5 1.6	生中華めん、〇米、ごま、ごま油、砂糖	◎牛乳、〇さけ、豚肉(肩)	パイン缶、にんじん、キャベツ、いんげん、もやし、たまねぎ、コーン缶	鮭おにぎり
27 金	御飯、豚肉のしょうが焼き、もやしとわかめのナムル、さといもの味噌汁	425.6 15.3 13.3 1.2	米、さといも、油、ごま、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	〇ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、もやし、にんじん、〇粉かんてん、カットわかめ、しょうが	牛乳、ぶどうゼリー
28 土	キッズビビンバ、中華サラダ、コーンスープ	467.6 15.5 15.8 1.5	〇じゃがいも、米、〇片栗粉、油、砂糖、ごま、〇油、〇砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	コーン缶、ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
29 日	御飯、肉じゃが、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、たまごスープ	523.5 17.3 17.7 1.7	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ちくわ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇いちごジャム、いんげん、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
30 月	もみじ御飯、豆腐のカレーチャンプル、だいこんのみそ汁	499.2 19.9 16.3 1.4	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、油、ごま、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇絹ごし豆腐、卵、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐のパンケーキ

※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。