2026年11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 日	三色丼、きゅうりのごまサラダ、白菜の味噌汁	275.1 12.4 8.9 1.3	米、砂糖、油、ごま	卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、いわし(煮干し)	はくさい、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン缶
02 月	御飯、さけとポテトのバター焼き、ひじきの煮物、ほうれん草の味噌汁	261.2 14.1 5.8 1.5	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	さけ、淡色みそ、油揚げ、バター、いわし(煮干し)	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、ひじき
03 火	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、白菜とツナのごま和え、えのきのすまし汁	243.3 9.4 6.8 1.3	米、砂糖、すりごま、ごま油	豚肉(ロース)、淡色みそ、ツナ油漬缶、かつお節	はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
04 水	カレーライス、ツナサラダ、桃	322.2 9.2 11 1.1	米、マヨネーズ、油	豚ひき肉、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、しめじ、コーン缶
05 木	御飯、厚揚げと豚肉の煮物、野菜炒め、だいこんと里芋の汁	281 10.2 10.9 0.9	米、さといも、ごま油、砂糖、油	生揚げ、豚肉(ばら)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、だいこん、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)
06 金	ミートスパゲティー、ピーマンのツナあえ、梨のコンポート	260.5 10.7 9.3 0.8	スパゲティ、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶	なし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン果汁
07 土	お好み焼き、はるさめサラダ、豆腐の味噌汁	139.4 7.2 4.1 0.9	小麦粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり
08 日	御飯、クリームシチュー、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、みかん	272.6 8.7 5.6 0.8	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん
09 月	ふわふわ丼、もやしと小松菜の塩ごまあえ、かぼちゃの味噌汁	254.9 11.8 5.5 1.1	米、焼ふ、ごま、砂糖	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)	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)
10 火	御飯、白身魚の香り蒸し、もやしの中華風和え物、えのきの味噌汁	214.7 11.6 3.3 1.3	米、ごま油、砂糖	あかうお、米みそ（淡色辛みそ）、いわし(煮干し)	こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが
11 水	御飯、ハンバーグ、枝豆の白和え、みそスープ	314.2 14 11.3 0.9	米、パン粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ（甘みそ）	にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、コーン缶、えだまめ
12 木	みそラーメン、大豆とひじきの煮物、りんごのコンポート	209.3 9.2 7.7 1.1	ゆで中華めん、砂糖、油	豚ひき肉、ゆで大豆、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節	りんご、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、いんげん、ひじき、レモン果汁
13 金	御飯、八宝菜、ブロッコリーのごま和え、わかめスープ	232.3 9.5 5.4 1.6	米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、カットわかめ、しょうが
14 土	豚の中華炒め丼、きゅうりのツナサラダ、玉ねぎスープ	256.6 9 7.1 1.1	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
15 日	御飯、ポトフ、コールスローサラダ、桃	273.4 6.1 7.9 0.8	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ
16 月	塩焼きそば、レタスの昆布サラダ、豆腐スープ	118.3 7 2.4 1	ゆで中華めん、ごま油	絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、かつお節	レタス、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、塩こんぶ
17 火	ハヤシライス、きゅうりと人参のサラダ、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	パイン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ
18 水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ほうれん草のおかか和え、秋の豚汁	259.6 13.3 5.6 1.1	米、さつまいも、マヨネーズ	たら、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、あおのり
19 木	チキンライス、大豆サラダ、キャベツとウインナーのスープ	241.6 9.2 6.3 0.7	米、油、砂糖	鶏もも肉、ゆで大豆、ウインナーソーセージ	にんじん、レタス、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、いんげん
20 金	御飯、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、もやしスープ	302.5 10.8 11.6 0.9	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	にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ
21 土	御飯、鶏とさつま芋のスープ煮、かぼちゃのサラダ、梨のコンポート	278.3 6.4 4.6 0.4	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ	鶏ひき肉	なし、かぼちゃ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、レモン果汁
22 日	キッズビビンバ、ひじきの炒め煮、コーンスープ	245.6 9.2 7.7 0.9	米、ごま、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、コーン缶、しめじ、ねぎ、ひじき、しょうが
23 月	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまよごし、ほうれん草のすまし汁	233.3 10.1 5.2 1	米、片栗粉、ごま、砂糖	鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、いんげん、にんじん、ほうれんそう、こんぶ(だし用)、ひじき
24 火	御飯、炒り豆腐（ツナひじき）、ほうれん草のしらすあえ、玉ねぎの味噌汁	231.9 9.7 5.7 1.2	米、砂糖、油	木綿豆腐、ツナ油漬缶、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、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ、干ししいたけ
25 水	わかめうどん、にんじんのシンプルサラダ、みかん	142.6 5.4 2.7 1.4	ゆでうどん、油、砂糖	かにかまぼこ、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
26 木	きのこ御飯、鶏肉のやわらか煮、ブロッコリーと人参のおかか和え、キャベツの味噌汁	240.6 14.1 4.1 2	米、砂糖	鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、しいたけ、ひじき、カットわかめ
27 金	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかかあえ、たまねぎのすまし汁	255.5 13.8 8.1 0.9	米、砂糖	さば、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
28 土	ケチャップライス、さつまいもサラダ、りんごのコンポート	265.9 5 4.6 0.5	米、さつまいも、砂糖、油	ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶	りんご、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、いんげん、レモン果汁
29 日	御飯、豆腐の野菜そぼろかけ、ブロッコリーのおかか和え、もやしの味噌汁	236.4 10.5 6 1.1	米、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、いわし(煮干し)、かつお節	ブロッコリー、こまつな、にんじん、もやし、カットわかめ、しょうが
30 月	ツナ玉チャーハン、小松菜ごま和え、春雨スープ	227.4 8 6.4 1	米、はるさめ、ごま、ごま油、油	卵、ツナ油漬缶、かにかまぼこ	こまつな、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、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。