



亀有りりおっこ保育園 2月 給食献立表



令和5年

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
1 水	丸パン バナナ オニオンスープ サーモンフライタルタルソース チーズのサラダ	パン、ピーマン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、卵、ハム、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、生わかめ、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 ビーフンと野菜のソテー	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.5 g カルシウム 249 mg	
2 木	ご飯 オレンジ みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 鶏肉の照焼 小松菜の煮浸し	米、小麦粉、グラニュー糖、はちみつ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、油揚げ、みそ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、もやし、なめこ、にんじん、生わかめ、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.2 g カルシウム 275 mg	
3 金	ひじきご飯 いわしのつみれ汁 ほうれん草ともやしのあえ物 グレープフルーツ	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、つみれ、かにかまぼこ、ハム、油揚げ	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、たくあん、きゅうり、コーン、あさつき、ひじき、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 節分・恵方巻き	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 266 g	
4 土	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨネーズあえ 果物	生中華めん、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉	もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.3 g カルシウム 204 mg	
6 月	麻婆丼 卵スープ 春雨サラダ グレープフルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、粉チーズ、みそ	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.0 g カルシウム 284 mg	
7 火	スタミナうどん キウイフルーツ 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ 棒チーズ	ゆでうどん、小麦粉、黒砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、ベーコン	キウイフルーツ、ブロッコリー、にら、もやし、しめじ、にんじん、えのきたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.2 g カルシウム 336 mg	
8 水	ごま塩ご飯 オレンジ すまし汁 シュウマイ ほうれん草のおかか和え	米、しゅうまいの皮、片栗粉、押麦、マーガリン、ごま油、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、かまぼこ、かつお節	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、生わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.4 g カルシウム 171 mg	
9 木	マーガリンサンド バナナ クラムチャウダー 鶏肉のコーンフレーク焼き カリカリベーコンサラダ	食パン、米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、ベーコン、あさりむき身	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、クリームコーン缶、塩こんぶ、焼きのり、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 217 mg	
10 金	ゆかり御飯 バナナ 豚汁(じゃが芋) さわらの西京焼き もやしとニラのあえ物	米、食パン、じゃがいも、押麦、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、焼き豚、みそ、豚肉、油揚げ、粉チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 543 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 274 mg	
13 月	カレードリア 玉ねぎとハムのスープ ささ身サラダ オレンジ	米、マヨネーズ、砂糖、すりごま、油	豚ひき肉、鶏ささ身、ハム、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン	牛乳100 お菓子 ジョア 誕生ケーキ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 297 mg	
14 火	ベーコンピラフ トマトスープ マカロニサラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、卵、ハム、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 バレンタインクッキー	エネルギー 614 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 29.3 g カルシウム 197 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
15 水	正油ラーメン バナナ 麦茶 切干し大根のサラダ 棒チーズ	生中華めん、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、チキンナゲット、焼き豚、チーズ、かにかまぼこ	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、ねぎ、切り干しだいこん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 317 mg	
16 木	クロワッサン バナナ コーンスープ 豆腐ハンバーグ トマトのサラダ	米、クロワッサン、パン粉、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調整豆乳、生クリーム、卵、バター	バナナ、たまねぎ、トマト、クリームコーン缶、キャベツ、コーン、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 708 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 26.4 g カルシウム 268 mg	
17 金	ご飯 グレープフルーツ 納豆汁 まぐろカツ 小松菜の磯香和え	米、ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉、メープルシロップ	牛乳、まぐろ、納豆、かまぼこ、みそ、卵	グレープフルーツ、こまつな、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 15.3 g カルシウム 292 mg	
18 土	チキンライス ハムと白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ缶	はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 231 mg	
20 月	中華炊き込みおこわ みそ汁(大根・わかめ) ほうれん草のごまあえ オレンジ	米、もち米、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、かまぼこ、みそ、油揚げ	オレンジ、ほうれん草、もやし、だいこん、にんじん、たけのこ、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー(イチゴソース) おせんべい	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.8 g カルシウム 190 mg	
21 火	スパゲティナポリタン チキンスープ ミモザサラダ 棒チーズ バナナ	ロールパン、マヨネーズ、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、ウインナー、鶏ひき肉、ハム、卵、チーズ、バター、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 28.2 g カルシウム 274 mg	
22 水	丸パン グレープフルーツ コンソメスープ 魚のグラタン コールスローサラダ	コッペパン、マカロニ、小麦粉、白玉粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、ペにさけ、豚肉、ハム、粉チーズ	玉ねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、ほうれん草、人参、こまつな、きゅうり、コーン、マッシュルーム、りんご、あさつき、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん	エネルギー 529 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 289 g	
24 金	ご飯 キウイフルーツ すまし汁(ほうれん草) 豚肉の味噌炒め チンゲン菜の和え物	米、砂糖、焼肉、油、ごま油	牛乳、豚肉、しらす干し、みそ、バター、卵	キウイフルーツ、チンゲンサイ、りんご、たまねぎ、もやし、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.1 g カルシウム 247 mg	
25 土	けんちんうどん 麦茶 ジャーマンポテト 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 188 mg	
27 月	ハヤシライス 野菜スープ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ オレンジ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、バター、ベーコン、卵	たまねぎ、オレンジ、こまつな、バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 25.3 g カルシウム 255 mg	
28 火	味噌ラーメン バナナ 麦茶 さつまいものサラダ 棒チーズ	生中華めん、さつまいも、食パン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、チーズ、ハム、とろけるチーズ、みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナトースト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.4 g カルシウム 300 mg	



*天候など都合によりメニューを変更することがあります。

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

