



亀有りりおっこ保育園 3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 —	ご飯 バナナ みそ汁(白菜・ねぎ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜ともやしのあえ物	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.0 g カルシウム 279 mg	
2 — 木 —	ハンバーガー みつきくん 玉ねぎとハムのスープ キャベツサラダ キウイフルーツ	パン、焼きそばめん、パン粉、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豚肉、ハム、卵	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、トマト、コーン缶、ピーマン、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば	エネルギー 557 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.1 g カルシウム 241 mg	
3 — 金 —	ちらし寿司 いよかん 花麩のすまし汁(みつば) 鮭の香りみそ焼き ほうれん草の白和え	米、砂糖、ごま、焼豆、ごま油	さけ、卵、木綿豆腐、ちくわ、みそ、ハム、でんぶ	いよかん、ほうれん草、きゅうり、えのきだけ、にんじん、みつば、焼きのり、あおのり	牛乳100 お菓子 ジョア 誕生ケーキ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 8.4 g カルシウム 338 g	
4 — 土 —	チキンピラフ 中華スープ カレーサラダ 果物	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.1 g カルシウム 173 mg	
6 — 月 —	ベーコンピラフ 春雨スープ マカロニサラダ オレンジ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、はるさめ	牛乳、ベーコン、ツナ缶、ハム、卵、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、にら、生わかめ、マッシュルーム缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 24.9 g カルシウム 211 mg	
7 — 火 —	鶏南蛮うどん 麦茶 えびと野菜のかき揚げ 棒チーズ	ゆでうどん、食パン、さつまいも、小麦粉、油、はちみつ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ、むきえび、コンデンスミルク、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 ラスク	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.1 g カルシウム 268 mg	
8 — 水 —	ご飯 おこさまらんち 豚汁(じゃが芋) ささきみおちゃん さわらのごま照り焼き 小松菜の納豆あえ パイナップル	米、コーンフレーク、じゃがいも、ごま、ごま油	牛乳、さわら、挽きわり納豆、豚肉、かまぼこ、油揚げ、みそ	パイナップル、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 293 mg	
9 — 木 —	丸パン バナナ はくさいスープ 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーのサラダ	コッペパン、米、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ハム	バナナ、はくさい、ブロッコリー、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 602 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 263 mg	
10 — 金 —	ご飯 いよかん みそ汁(小松菜・たまねぎ) 肉団子の甘酢あん(ケチャップ) カリカリベーコンサラダ	米、ホットケーキ粉、油、メープルシロップ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ベーコン、みそ	いよかん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 25.9 g カルシウム 275 mg	
11 — 土 —	味噌ラーメン 麦茶 キャベツのサラダ 果物	生中華めん、油、ごま油	牛乳、ツナ缶、豚肉、みそ	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 207 mg	
13 — 月 —	三色どんぶり みそ汁(あげ・玉ねぎ) キャベツとハムのサラダ グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、油揚げ、ハム、みそ、でんぶ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.3 g カルシウム 268 mg	
14 — 火 —	五目ラーメン つけめん 麦茶 ゆういちくん 切干し大根のサラダ 棒チーズ	生中華めん、さつまいも、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、かにかまぼこ、バター	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、もやし、人参、きゅうり、コーン、ねぎ、切り干し大根、干椎茸	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 338 mg	
15 — 水 —	ごま塩ごはん キウイフルーツ すまし汁(麩・わかめ) さばの焼きおろし煮 しょうろんぼう 小松菜の磯香和え かんすけくん	米、押麦、焼豆、砂糖	牛乳、さば、かまぼこ	キウイフルーツ、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、にんじん、フルーツ缶、生わかめ、あさつき、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 261 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			
16 — 木 —	マーガリンサンド バナナ 野菜スープ ハムカツ きゅうりとコーンのサラダ	食パン、米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング、ごま、マーガリン	牛乳、ハム、さけ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 230 mg	
17 — 金 —	ご飯 パイナップル みそ汁(わかめ・大根) 豆腐の松風焼き ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、食パン、クラニュー糖、砂糖、マーガリン、パン粉、すりごま、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、みそ、卵、淡色みそ	ほうれん草、パイナップル、もやし、だいこん、ねぎ、にんじん、生わかめ、ひじき ベーコンとソーセージたっぷりピザ そうたくん	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 296 mg	
18 — 土 —	卒園式 					エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg	
20 — 月 —	タコライス ひろやくん コンソメスープ ブロッコリーときのこのサラダ グレープフルーツ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ	グレープフルーツ、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、人参、えのき、レタス、トマト、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン・クラッカー バナナパフェ ようくん	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 268 mg	
22 — 水 —	ご飯 バナナ みそ汁(あげ・小松菜) 鶏のから揚げ このみちゃん せん切り野菜の和風サラダ	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、きな粉、みそ	バナナ、キャベツ、こまつな、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 625 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.0 g カルシウム 263 g	
23 — 木 —	ホットドッグ コーンスープ キャベツのツナサラダ パイナップル	米、コッペパン、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、調整豆腐、ツナ缶、鶏ひき肉、生クリーム、卵、バター	パイナップル、キャベツ、クリームコーン缶、はくさい、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊 チョコクレープ やまとくん	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 22.9 g カルシウム 216 mg	
24 — 金 —	のり佃煮ご飯 オレンジ みそ汁(キャベツ) さけの照り焼き 小松菜のおかかあえ	米、ポップコーン、押麦、ごま、油、砂糖	牛乳、ペにさげ、油揚げ、みそ、かにかまぼこ、かつお節	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、生わかめ、のり佃煮、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポップコーン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 316 mg	
25 — 土 —	あんかけうどん 麦茶 カレー風味ソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 206 mg	
27 — 月 —	カレーライス 野菜スープ スパゲティースラダ オレンジ	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ トルネードポテト みさえせんせい	エネルギー 621 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 23.6 g カルシウム 206 mg	
28 — 火 —	ミートスパゲティ コンソメスープ キャベツの中華サラダ 棒チーズ	スパゲティ、食パン、砂糖、ごま、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、粉チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、生わかめ、にんじん、トマトピューレ、いちごジャム、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 544 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.7 g カルシウム 327 mg	
29 — 水 —	ご飯 バナナ 中華スープ ギョーザ ひろきくん ほうれん草のナムル	米、ぎょうざの皮、ごま油、油、砂糖、ごま	ヨーグルト、豚ひき肉、ハム、みそ	バナナ、ほうれん草、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、にら、コーン	牛乳100 お菓子 麦茶 いちごヨーグルト クラッカー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 201 mg	
30 — 木 —	チーズパン グレープフルーツ わかめスープ チキンとマカロニ煮 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	チーズパン、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン、卵、チーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、こまつな、もやし、キャベツ、コーン缶、生わかめ、にんじん、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 546 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 293 mg	
31 — 金 —	ご飯 パイナップル みそ汁(豆腐・なめこ) カジキまぐろのステーキ こまつなのサラダ	米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、クラニュー糖、ごま	牛乳、かじき、木綿豆腐、ベーコン、みそ	パイナップル、こまつな、もやし、なめこ、にんじん、たまねぎ、糸みつば、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 メロントースト	エネルギー 663 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 25.8 g カルシウム 253 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。