



# 亀有りりおっこ保育園 4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	鶏南蛮うどん ～ 麦茶 土 ほうれん草とツナの和え物 ～ 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 397 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 200 mg	
3	五目ご飯 ～ みそ汁(小松菜・わかめ) 月 キャベツのゆかりあえ ～ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、無塩バター	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ブルーベリージャム、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブルーベリーの カップケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 295 mg	
4	肉味噌ラーメン グレープフルーツ ～ 麦茶 火 チンゲン菜の中華あえ ～ 棒チーズ	生中華めん、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、みそ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 317 g	
5	ご飯 パイナップル ～ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 水 鶏肉の照焼 ～ 青菜と豆腐の和え物	米、じゃがいも、コーンフレーク、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かまぼこ、みそ	パイナップル、ごまつな、たまねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 464 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 11.3 g カルシウム 268 mg	
6	ご飯 テコボン ～ みそ汁(なめこ・みつば) 木 肉豆腐 ～ ほうれん草のごまあえ	食パン、米、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、焼き豆腐、ハム、かまぼこ、みそ、とろけるチーズ	いよかん、ほうれん草、はくさい、もやし、しらたき、にんじん、なめこ(ゆで)、コーン、生わかめ、糸みつば、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 314 mg	
7	丸パン パナナ ～ 野菜スープ 金 白身魚のフライ ～ きゅうりとコーンのサラダ	コッペパン、干しとうもろこし、油、フレンチドレッシング、小麦粉、パン粉	牛乳、かれい、なると、かつお節	パナナ、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、にんじん、トマト、コーン、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 465 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 10.7 g カルシウム 244 mg	
8	ナポリタン ～ コンソメスープ 土 キャベツサラダ ～ 果物	スパゲティ、フレンチドレッシング	牛乳、卵、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 341 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 12.4 g カルシウム 184 mg	
10	麻婆丼 ～ 卵スープ 月 もやしとにらのあえ物 ～ テコボン	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、卵、焼き豚、みそ	いよかん、もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、ねぎ、にら、あさつき	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 172 mg	
11	あんかけうどん グレープフルーツ ～ 麦茶 火 じゃが芋とベーコンのカレー炒め ～ 棒チーズ	ゆでうどん、フライドポテト、食パン、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、コンデンスミルク、かまぼこ、きな粉	グレープフルーツ、はくさい、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 25.3 g カルシウム 269 mg	
12	ご飯 キウイフルーツ ～ みそ汁(豆腐・白菜) 水 はんぺんフライ ～ わかめのサラダ	米、小麦粉、パン粉、焼豆、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、はんぺん、木綿豆腐、かにかまぼこ、みそ、バター	キウイフルーツ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 229 mg	
13	マーガリンサンド ～ クラムチャウダー 木 鶏肉のマーマレード焼き ～ ミモザサラダ パナナ	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、調整豆乳、豚ひき肉、ハム、生クリーム、あさりむき身、ベーコン	パナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マーマレード、クリームコーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チャーハン	エネルギー 652 kcal たんぱく質 34.6 g 脂 質 27.2 g カルシウム 228 mg	
14	竹の子ご飯 ～ 豚汁 金 小松菜の納豆あえ ～ パイナップル	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、卵、バター、豚肉、油揚げ、かまぼこ、みそ	パイナップル、ごまつな、にんじん、もやし、だいこん、たけのこ(ゆで)、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 26.0 g カルシウム 302 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	五目ラーメン ～ 麦茶 土 ジャーマンポテト ～ 果物	じゃがいも、生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、にんじん、ねぎ、干しいたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 209 mg	
17	エビピラフ ～ トマトスープ 月 小松菜とベーコンのドレッシングあえ ～ デコボン	米、小麦粉、砂糖	牛乳、無塩バター、ベーコン、えび(むき身)、卵	いよかん、たまねぎ、ごまつな、もやし、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 25.4 g カルシウム 240 mg	
18	和風きのこスパゲティ ～ わかめスープ 火 ささ身サラダ ～ 棒チーズ パイナップル	スパゲティ、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、すりごま	牛乳、鶏ささ身、ウインナー、ベーコン、チーズ、バター	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、コーン、えのき、ピーマン、しいたけ、生わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 アメリカンドッグ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 27.4 g カルシウム 245 mg	
19	わかめご飯 パナナ ～ みそ汁(豆腐・なめこ) 水 さけの塩麹焼き ～ 小松菜ともやしのあえ物	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト、さけ、絹ごし豆腐、みそ	パナナ、ごまつな、もやし、なめこ、にんじん、コーン、糸みつば	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 402 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 7.8 g カルシウム 230 mg	
20	ご飯 グレープフルーツ ～ すまし汁(えのき・麴) 木 ポークチャップ ～ チーズのサラダ	米、食パン、グラニュー糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのき、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 23.2 g カルシウム 218 mg	
21	クロワッサン オレンジ ～ コンソメスープ 金 ミートローフ ～ キャベツのツナサラダ	クロワッサン、パン粉、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、卵	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン、きゅうり、いんげん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 誕生ケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 28.7 g カルシウム 219 g	
22	ソース焼きそば ～ 中華スープ 土 カレーサラダ ～ 果物	焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、生わかめ、あおりのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 184 mg	
24	キッズピビンバ ～ 春雨スープ 月 チンゲン菜のあえ物 ～ デコボン	米、小麦粉、グラニュー糖、はるさめ、ごま、砂糖、はちみつ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、しらす干し	いよかん、チンゲンサイ、もやし、ほうれん草、はくさい、もやし、にんじん、生わかめ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.3 g カルシウム 303 mg	
25	けんちんうどん パナナ ～ 麦茶 火 ブロッコリーのごま酢あえ ～ 棒チーズ	ゆでうどん、じゃがいも、さといも、片栗粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	牛乳、豚肉、ちくわ、チーズ、油揚げ、粉チーズ	パナナ、ブロッコリー、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 芋もち	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.3 g カルシウム 321 mg	
26	グリーンピースご飯 ～ みそ汁(キャベツ・わかめ) 水 肉じゃが ～ 切干し大根のサラダ パイナップル	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	牛乳、チキンナゲット、豚肉、かにかまぼこ、みそ	パイナップル、玉ねぎ、もやし、人参、しらたき、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、切干大根、ねぎ、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 277 mg	
27	丸パン キウイフルーツ ～ 麦茶 木 クリームシチュー ～ ひじきときゅうりのサラダ	コッペパン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 293 mg	
28	ご飯 グレープフルーツ ～ すまし汁(白菜) 金 鯖の味噌焼き ～ きんぴらごぼう	米、食パン、マーガリン、砂糖、ごま	牛乳、さば、こしあん、みそ	グレープフルーツ、れんこん、はくさい、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、えのき	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんマーガリンサンド	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 217 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。