



亀有りりおっこ保育園 5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		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	3時おやつ			
1 (月)	ハヤシライス 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ パイナップル	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉、無塩バター、卵	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マッシュルーム、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 25.7 g カルシウム 219 mg		
2 (火)	ちゃんぽんうどん 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ チーズ(棒)	ゆでうどん、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、チーズ、卵、ベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、もやし、えのきたけ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.1 g カルシウム 288 mg		
6 (土)	ベーコンピラフ 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、ベーコン、ハム、ツナ缶、バター	パイナップル、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 230 g		
8 (月)	親子丼 みそ汁(キャベツ・ねぎ) ほうれん草のしらすあえ オレンジ	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター、しらす干し、みそ、油揚げ、かまぼこ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアマフィン	エネルギー 610 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 22.5 g カルシウム 268 mg		
9 (火)	ミートスパゲティ コンソメスープ ミモザサラダ チーズ(棒)	マカロニ・スパゲティ、食パン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、卵、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、トマトピューレ、ブルーベリージャム、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 588 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 25.2 g カルシウム 285 mg		
10 (水)	ご飯 すまし汁(白菜・麩) 豚肉の味噌炒め キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、焼ふ、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	ヨーグルト、豚肉、ちくわ、みそ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 いちごヨーグルト おせんべい	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 177 mg		
11 (木)	丸パン ミネストローネ ささ身フライ カリカリベーコンサラダ	パン・食パン、米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、さけ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホルトマト缶詰、トマトピューレ	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 211 mg		
12 (金)	ご飯 豚汁(じゃが芋) さわらのごま照り焼き ほうれん草のおかかあえ	米、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さわら、豚肉、みそ、かにかまぼこ、油揚げ、バター、かつお節、卵	ほうれん草、パイナップル、りんご、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 アップルパイ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.9 g カルシウム 248 mg		
13 (土)	醤油ラーメン 麦茶 キャベツのサラダ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、なると、ツナ缶	オレンジ、キャベツ、コーン缶、もやし、きゅうり、ねぎ、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 493 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 213 mg		
15 (月)	焼豚のチャーハン 中華スープ 春雨サラダ グレープフルーツ	米、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、焼さ豚、ハム、かまぼこ	グレープフルーツ、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン クラッカー	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 255 mg		
16 (火)	肉野菜ラーメン 麦茶 さつまいものサラダ チーズ(棒)	生中華めん、さつまいも、食パン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、なると、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コートrost	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 293 mg		
17 (水)	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 鮭の南蛮漬け キャベツの昆布和え	米、ポップコーン、油、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、さけ、みそ	パイナップル、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポップコーン	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 210 mg		

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ			
18 (木)	マーガリンサンド バナナ 野菜スープ 鶏肉のコーンフ레이크焼き マカロニサラダ	パン、小麦粉、コーンフ레이크、マヨネーズ、白玉粉、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 185 mg		
19 (金)	カレードリア 玉ねぎとハムのスープ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ オレンジ	米、砂糖、油	豚ひき肉、ベーコン、ハム、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 アンパンマンジュース 誕生ケーキ	エネルギー 399 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 118 mg		
20 (土)	鶏南蛮うどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、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 384 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 183 mg		
22 (月)	ひじきご飯 みそ汁(大根・ねぎ) 小松菜の磯香和え キウイフルーツ	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、油揚げ、バター、みそ	キウイフルーツ、こまつな、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、生わかめ、ひじき、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 312 mg		
23 (火)	スタミナうどん グレープフルーツ 麦茶 チンゲンサイの和え物 チーズ(棒)	ゆでうどん、ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハム	グレープフルーツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 297 mg		
24 (水)	ご飯 すまし汁(なめこ・小松菜) シュウマイ 切干し大根のサラダ	米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、かにかまぼこ	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、なめこ、たけのこ、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 281 g		
25 (木)	クロワッサン わかめスープ 豆腐ハンバーグ キャベツサラダ	クロワッサン、焼きそばめん、パン粉、フレンチドレッシング、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉、ベーコン、卵	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、コーン缶、生わかめ、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 552 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 26.7 g カルシウム 250 mg		
26 (金)	ご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 小松菜の納豆あえ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、挽きわり納豆、卵、かまぼこ、チーズ、バター	パイナップル、こまつな、もやし、えのきたけ、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 22.2 g カルシウム 313 mg		
27 (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	オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン缶、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		
29 (月)	チキンライス 野菜スープ スパゲティ メープルシロップ オレンジ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、スパゲティ、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、きゅうり	牛乳100 お菓子 ジョア ホットケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.4 g カルシウム 229 mg		
30 (火)	味噌ラーメン 麦茶 チーズ(棒) せん切り野菜のサラダ	生中華めん、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、みそ	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこマヨトースト	エネルギー 454 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 304 mg		
31 (水)	ゆかりご飯 バナナ みそ汁(白菜・ねぎ) 高野豆腐の卵とじ ほうれん草ともやしのあえ物	米、押麦、砂糖	牛乳、豚肉、チキンナゲット、卵、油揚げ、豆腐、みそ	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 577 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 297 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。