



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 キウイフルーツ 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、パ 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、ほうれんそ う、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)	ミートスパゲティィー グレープフルーツ コンソメスープ ミモザサラダ チーズ(棒)	マカロニ・スパゲ ティィー、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 キウイフルーツ 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 パナナ 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	パナナ、キャベツ、た まねぎ、にんじん、きゅ うり、ホルトトマト缶 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 パイナップル 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、パ 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 キウイフルーツ 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 コートトースト	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 パイナップル 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 パナナ 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	パナナ、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	パナナ、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 パナナ みそ汁(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	パナナ、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)	クワッサン オレンジ わかめスープ 豆腐ハンバーグ キャベツサラダ	クワッサン、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 パイナップル 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 スパゲティィーサラダ オレンジ	米、ホットケーキ 粉、マヨネーズ、 スパゲティィー、 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 キウイフルーツ 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 パナナ 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	パナナ、ほうれんそ う、たまねぎ、はくさ い、もやし、にんじん、 コーン缶、ねぎ、干し 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。