

亀有りりおっこ保育園 6月 給食献立表

令和5年

日 ノ 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	
		熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 木	ご飯 みそ汁(豆腐・ほうれん草) 鶏肉の塩麹焼き キャベツのゆかりあえ	米、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、絹ごし豆腐、卵、米みそ、バター	パイナップル、キャベツ、ほうれん草、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 256 mg	
2 金	ロールパン わかめスープ サーモンフライタルソース 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	ロールパン、米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、さけ、卵、ベーコン、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 267 mg	
3 土	焼きうどん 中華スープ ブロッコリーとベーコンのサラダ 果物	ゆでうどん、パン、食パン、マーガリン、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、粉チーズ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、えのき、生わかめ、ピーマン、にんじん、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 220 g	
5 月	カレーライス 野菜スープ 小松菜のサラダ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、ベーコン、卵	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、はくさい、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ハムとチーズのマフィン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 28.9 g カルシウム 337 mg	
6 火	焼き豚ラーメン 麦茶 ブロッコリーと炒り卵のマヨネーズあえ チーズ(棒)	生中華めん、食パン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、焼き豚、卵、チーズ、ツナ缶	キウイフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナサンド	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 290 mg	
7 水	ご飯 みそ汁(大根・あげ) 豆腐の松風焼き ほうれん草のおかか和え	米、マカロニ、砂糖、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ、きな粉、かまぼこ、卵、かつお節	すいか、ほうれん草、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、生わかめ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.5 g カルシウム 263 mg	
8 木	マーガリンサンド ミネストローネ ソーセージフライ きゅうりとコーンのサラダ	パン、食パン、干しそうめん、じゃがいも、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング、油、マーガリン、砂糖	ウインナー、ベーコン、ハム、かまぼこ、牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶、コーン缶、トマトピューレ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 23.3 g カルシウム 191 mg	
9 金	ご飯 すまし汁(かぶ・わかめ) 鯖の味噌煮 小松菜の納豆あえ	米、マカロニ、砂糖	牛乳、さば、挽きわり納豆、かまぼこ、米みそ	パイナップル、こまつな、かぶ、アルファルファもやし、生わかめ、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 アジサイゼリー おせんべい	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 282 mg	
10 土	きつねうどん 麦茶 キャベツとじゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、ベーコン	パン缶、はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.9 g カルシウム 255 mg	
12 月	鮭の炊き込みご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ほうれん草ともやしの胡麻和え すいか	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、すりごま、ごま	さけ、無塩バター、卵、油揚げ、かまぼこ、米みそ	すいか、ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、いんげん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジョア 手作りクッキー	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.2 g カルシウム 372 mg	
13 火	けんちんうどん 麦茶 えびと野菜のかき揚げ チーズ(棒)	ゆでうどん、食パン、さといも、さつま芋、小麦粉、油	牛乳、豚肉、えび(むき身)、チーズ、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、いちごジャム、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.9 g カルシウム 292 mg	
14 水	ご飯 納豆汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え	米、砂糖、すりごま、ごま、油	ヨーグルト、豚肉、納豆、米みそ	バナナ、こまつな、たまねぎ、はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.2 g カルシウム 309 mg	
15 木	クロワッサン コーンスープ チキンソテートマトソース ポテトサラダ	じゃがいも、クロワッサン、マカロニ、スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、ベーコン、ハム、クリーム、バター	パイナップル、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 和風スパゲティ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 30.5 g カルシウム 204 mg	

日 ノ 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	
		熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
16 金	ごま塩ご飯 豚汁 カジキまぐろのステーキ 切干し大根とひじきのサラダ	米、じゃがいも、押麦、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、ウインナー、豚肉、ベーコン、米みそ、油揚げ、卵	オレンジ、だいこん、もやし、きゅうり、たまねぎ、こんにゃく、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ウインナーパイ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 32.6 g カルシウム 246 mg	
17 土	カレーピラフ 中華スープ キャベツのマヨネーズあえ 果物	米、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、バター	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 392 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 197 mg	
19 月	タコライス 豆乳スープ ミモザサラダ すいか	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、無塩バター、ハム、ベーコン、とろけるチーズ	すいか、はくさい、ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、レタス、トマト、レモン果汁、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 767 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 35.5 g カルシウム 264 mg	
20 火	ロールパン チキンスープ 魚のグラタン カリカリベーコンサラダ	ロールパン、マカロニ、砂糖、片栗粉、パン粉、油	牛乳、ペにさけ、鶏ひき肉、ベーコン、きな粉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぶ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、トマト、コーン缶、マッシュルーム缶	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 507 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 159 mg	
21 水	ご飯 みそ汁(なめこ・豆腐) チャプチェ もやしのナムル	米、コーンフレーク、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、ハム、米みそ	オレンジ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ、にら、しいたけ、ピーマン、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 251 g	
22 木	スパゲティナポリタン コンソメスープ さき身サラダ チーズ(棒)	米、砂糖、マヨネーズ、ごま、すりごま、油	牛乳、鶏さき身、ウインナー、油揚げ、チーズ、バター、粉チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、こまつな、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 652 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.1 g カルシウム 332 mg	
23 金	ご飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 鶏のから揚げ マカロニサラダ	米、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉	鶏もも肉、油揚げ、米みそ	パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 279 mg	
24 土	コーンラーメン 麦茶 カレーサラダ 果物	生中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、焼き豚、りと、ベーコン	りんご、コーン缶、きゅうり、もやし、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 176 mg	
26 月	チキンピラフ 春雨スープ チーズのサラダ オレンジ	米、油、はるさめ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、チーズ、バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、生わかめ、ねぎ、パセリ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 のりしおポテトフライ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 232 mg	
27 火	味噌コーンラーメン 麦茶 せん切り野菜の和風サラダ チーズ(棒)	生中華めん、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ、なると、米みそ	パイナップル、もやし、キャベツ、だいこん、きゅうり、コーン缶、にんじん、にら、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 281 mg	
28 水	ご飯 みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 豆腐つくねあんかけ 小松菜ともやしのあえ物	じゃがいも、米、片栗粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ、粉チーズ	バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、生わかめ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 312 mg	
29 木	ハンバーガー 玉ねぎとハムのスープ キャベツサラダ グレープフルーツ	ハンバーガーパン、小麦粉、パン粉、フレンチドレッシング、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、ハム、卵	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 230 mg	
30 金	のり佃煮ご飯 すまし汁(えのき・小松菜) さわらの西京焼き もやしとニラのあえ物	米、パン、食パン、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、焼き豚、コンデンスミルク、米みそ、きな粉	すいか、もやし、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、にら、のり佃煮	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 480 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 231 mg	

※天候など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。