

亀有りりおっこ保育園 7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 ～ 土 ～	中華どんぶり 豆腐スープ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ 果物	米、片栗粉、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、ベーコン、なると	りんご、こまつな、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 277 mg	
3 ～ 月 ～	あさりの炊き込みご飯 みそ汁(大根・あげ) いんげんと鶏ささ身のごまあえ キウイフルーツ	米、ビーフン、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、あさり、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、いんげん、にんじん、だいごん、たまねぎ、もやし、板こんにやく、ごぼう、ねぎ、しいたけ、ピーマン、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ビーフンと野菜のソテー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.6 g カルシウム 250 mg	
4 ～ 火 ～	クロワッサン すいか はくさいスープ 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーときのこのサラダ	クロワッサン、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、豚ひき肉、卵、ベーコン	すいか、ブロッコリー、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、コーン缶、あさつき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 31.0 g カルシウム 222 g	
5 ～ 水 ～	ご飯 パイナップル みそ汁(豆腐・ほうれん草) 肉団子の甘酢あん わかめのサラダ	米、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ、卵	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、生わかめ、にんじん、しいたけ	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ クラッカー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.0 g カルシウム 153 mg	
6 ～ 木 ～	あんかけうどん グレープフルーツ 麦茶 ジャーマンポテト チーズ(棒)	ゆでうどん、じゃがいも、食パン、グラニュー糖、マーガリン、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、かまぼこ	グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、たけのこ(ゆで)、にんじん、干しいたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.9 g カルシウム 253 mg	
7 ～ 金 ～	ちらし寿司 セタにゅうめん汁 大根と鶏肉の煮物 オレンジ	米、干しとうめん、砂糖、ごま	鶏もも肉、鶏ひき肉、卵、かにかまぼこ、ハム、でんぶ	りんご濃縮果汁、オレンジ、たまねぎ、だいごん、にんじん、きゅうり、ねぎ、オクラ、いんげん、焼きのり	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9.5 g カルシウム 94 mg	
8 ～ 土 ～	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーとベーコンのサラダ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、ベーコン、豚肉(もも)	オレンジ、ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、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 464 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 220 mg	
10 ～ 月 ～	キッズビビンバ 春雨スープ チーズのサラダ オレンジ	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、はるさめ、ごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、クリーム、卵、ハム、チーズ	オレンジ、キャベツ、ほうれん草、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブラウニー	エネルギー 744 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 39.5 g カルシウム 318 mg	
11 ～ 火 ～	ロールパン バナナ オニオンスープ チキンのチーズ焼き ひじきときゅうりのサラダ	ロールパン、米、フレンドレッシング、ごま	牛乳、鶏もも肉、ハム、とろけるチーズ、さけ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、あさつき、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 296 mg	
12 ～ 水 ～	ゆかりご飯 パイナップル すまし汁(大根・えのき) 鯖の味噌焼き ほうれん草の納豆あえ	米、押麦、砂糖、ごま	牛乳、さば、チキンナゲット、挽きわり納豆、かまぼこ、みそ	ほうれん草、パイナップル、だいごん、アルファルファもやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 485 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 218 mg	
13 ～ 木 ～	和風きのこスパゲティ 野菜スープ キウイフルーツ ささ身サラダ チーズ(棒)	スパゲティ、ホットケーキ粉、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖、すりごま	鶏ささ身、牛乳、ベーコン、チーズ、卵、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 ジョア ホットケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 360 mg	
14 ～ 金 ～	ご飯 すいか みそ汁(豆腐・なめこ) ポークチャップ チンゲンサイの和え物	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、絹ごし豆腐、米みそ、ハム、バター	すいか、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、なめこ、マーマレード、にんじん、糸みつば、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.7 g カルシウム 260 mg	
15 ～ 土 ～	わかめうどん 麦茶 カレー風味ソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、かまぼこ、油揚げ、ベーコン	キャベツ、みかん缶、ほうれん草、生わかめ、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 289 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 199 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 ～ 火 ～	冷やし中華 バナナ 中華スープ もやしとニラのあえ物 チーズ(棒)	生中華めん、食パン、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、焼き豚、ハム、卵、チーズ	バナナ、もやし、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、にら、生わかめ、ブルーベリージャム	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.6 g カルシウム 289 mg	
19 ～ 水 ～	ご飯 パイナップル 豚汁 さわらのごま照り焼き 小松菜の磯香和え	米、じゃがいも、ごま、ごま油	ヨーグルト、さわら、かまぼこ、豚肉、米みそ、油揚げ	パイナップル、こまつな、もやし、だいごん、にんじん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、焼きのり	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.1 g カルシウム 258 mg	
20 ～ 木 ～	マーガリンサンド キウイフルーツ コンソメスープ チキンとマカロニ煮 キャベツサラダ	パン、食パン、米、マカロニ、フレンチドレッシング、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ベーコン、卵	すいか、たまねぎ、キャベツ、はくさい、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 531 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 238 mg	
21 ～ 金 ～	ご飯 オレンジ みそ汁(キャベツ・あげ) 肉じゃが 切干し大根のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ	どうもろこし、オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、キャベツ、きゅうり、切り干しだいごん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ゆでどうもろこし	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 282 mg	
22 ～ 土 ～	鶏南蛮うどん 麦茶 ほうれん草とツナの和え物 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	トマトミックスジュース缶、りんご、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、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 g	
24 ～ 月 ～	ハヤシライス 玉ねぎとハムのスープ キャベツのツナサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵、ツナ油漬缶、ハム	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.7 g カルシウム 274 mg	
25 ～ 火 ～	ロールパン グレープフルーツ クラムチャウダー 白身魚のフライ カリカリベーコンサラダ	米、パン、食パン、じゃがいも、油、ごま、小麦粉、パン粉	牛乳、かえり、調整豆乳、ベーコン、クリーム、あさり水煮缶	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、クリームコーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳100 わかめおにぎり	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 226 mg	
26 ～ 水 ～	ご飯 バナナ 野菜スープ 煮込みハンバーグ 大根とツナのあえ物	米、コーンフレーク、パン粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、だいごん、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.1 g カルシウム 219 mg	
27 ～ 木 ～	スタミナうどん パイナップル 麦茶 ほうれん草の胡麻和え チーズ(棒)	ゆでうどん、砂糖、すりごま、油、ごま油	豚ひき肉、チーズ	ほうれん草、パイナップル、もやし、にら、にんじん	牛乳100 お菓子 アクエリアス ポテトフライ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 154 mg	
28 ～ 金 ～	ごま塩ごはん オレンジ みそ汁(もやし・なす) 鶏肉の照焼 小松菜の煮浸し	米、押麦、砂糖、粉糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ、こしあん	オレンジ、もやし、こまつな、なす、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこスティックパイ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.1 g カルシウム 269 mg	
29 ～ 土 ～	ベーコンピラフ ハムと白菜のスープ キャベツのサラダ 果物	米、油	牛乳、ベーコン、ハム、ツナ油漬缶、バター	パイナップル、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 482 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 239 mg	
31 ～ 月 ～	親子丼 みそ汁(キャベツ・わかめ) 小松菜のおかかあえ パイナップル	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、米みそ、かにかまぼこ、無塩バター、かつお節	パイナップル、こまつな、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、生わかめ、にんじん、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 516 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 317 mg	

*天候などの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。