



亀有りりおっこ保育園 8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			
01 火 曜	クロワッサン オレンジ コーンスープ 豆腐ハンバーグ カレーサラダ	じゃがいも、パン食パン(学校給食用)、小麦粉、パン粉、白玉粉、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、鶏ひき肉、調理豆乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ベーコン、クリーム(植物性脂肪)、バター	オレンジ、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.5 g カルシウム 233 mg	
02 水 曜	ゆかり御飯 キウイフルーツ みそ汁(キャベツ・あげ) 鶏肉のしょうが焼き 青菜と豆腐の和え物	米、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ	キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、生わかめ、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 439 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 252 mg	
03 木 曜	じゃーじゃーうどん ぶどう チンゲン菜のスープ 小松菜のごまあえ チーズ(棒)	生うどん、食パン、ごま、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、チーズ、かまぼこ、とろけるチーズ、米みそ	ぶどう、ごまつな、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、コーン缶、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 721 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 21.4 g カルシウム 395 g	
04 金 曜	ご飯 バナナ みそ汁(もやし・油揚げ) まぐろカツ マセドアンサラダ	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、片栗粉、マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、まぐろ、油揚げ、ハム、米みそ、きな粉	バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.0 g カルシウム 117 mg	
05 土 曜	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、ツナ油漬缶、バター	パイン缶、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 mg	
07 月 曜	夏野菜カレー 野菜スープ スパゲティサラダ オレンジ	米、小麦粉、スパゲティ、グラニュー糖、マヨネーズ、油、砂糖	豚ひき肉、卵、バター、ハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、なす、きゅうり、トマト、オクラ、れんこん、あさつき、レモン果汁、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 ジョア マドレーヌ	エネルギー 698 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 27.7 g カルシウム 308 mg	
08 火 曜	肉野菜ラーメン ぶどう 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ チーズ(棒)	生中華めん、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、ちくわ、チーズ、ベーコン、なると	ぶどう、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、にら、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 274 mg	
09 水 曜	わかめご飯 パイナップル すまし汁(えのき・麩) さけの塩麹焼き 小松菜ともやしのあえ物	米、コーンフレーク、焼豆、砂糖、ごま油	牛乳、べにぎ、油揚げ	パイナップル、ごまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 421 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.6 g カルシウム 259 mg	
10 木 曜	ロールパン バナナ わかめスープ コロケ キャベツのツナサラダ	コッペパン、じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おにぎり	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.2 g カルシウム 219 mg	
12 土 曜	焼きうどん 果物 豆腐スープ 南瓜の甘煮	ゆでうどん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、生わかめ、ピーマン、ねぎ、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 446 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 240 mg	
14 月 曜	五目ご飯 みそ汁(小松菜・ねぎ) キャベツのゆかりあえ パイナップル	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、バター、卵	パイナップル、キャベツ、りんご、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、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 243 mg	
15 火 曜	ミートスパゲティ オレンジ 小松菜のスープ キャベツの中華サラダ チーズ(棒)	マカロニ、スパゲティ、米、もち米、砂糖、ごま、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、米みそ、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、ごまつな、きゅうり、にんじん、トマト、生わかめ、トマトピューレ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 五平餅	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.0 g カルシウム 311 mg	
16 水 曜	ご飯 ぶどう 豚汁(じゃが芋) さばの焼きおろし煮 切干し大根のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油、油	牛乳、さば、豚肉、かにかまぼこ、米みそ、きな粉、油揚げ	ぶどう、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、あさつき、かんてん	牛乳100 お菓子 麦茶 きな粉プリン	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 161 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			
17 木 曜	マーガリンサンド バナナ ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ	食パン、干し豆腐、じゃがいも、マーガリン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、かまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、りんご、あさつき、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 192 mg	
18 金 曜	ご飯 キウイフルーツ みそ汁(小松菜・あげ) 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーとベーコンのバター炒め	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、無塩バター、卵、ベーコン、米みそ、油揚げ	たまねぎ、キウイフルーツ、はくさい、ブロッコリー、ごまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアマフィン	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 29.8 g カルシウム 264 mg	
19 土 曜	わかめラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	生中華めん、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、ベーコン	みかん缶、たまねぎ、コーン缶、もやし、生わかめ、ねぎ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 179 mg	
21 月 曜	三色どんぶり みそ汁(わかめ・もやし) カリカリベーコンサラダ パイナップル	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、無塩バター、油揚げ、ベーコン、米みそ、てんぷ	パイナップル、キャベツ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 684 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 33.6 g カルシウム 247 mg	
22 火 曜	のり佃煮ご飯 なし みそ汁(なめこ・豆腐) ちくわオクラ揚げ ほうれん草のおかかあえ	さつまいも、米、押麦、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、米みそ、かまぼこ、バター、かつお節、ちくわ	なし、ほうれんそう、もやし、なめこ(ゆで)、にんじん、のり佃煮、生わかめ、オクラ	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 461 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 213 g	
23 水 曜	ご飯 バナナ みそ汁(あげ・玉ねぎ) 肉豆腐 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	米、砂糖	牛乳、豚肉、焼き豆腐、油揚げ、米みそ、ベーコン	バナナ、はくさい、ごまつな、もやし、たまねぎ、しらたき、にんじん、みかん缶、パイン缶、ねぎ、さくらんぼ缶、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー クラッカー	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.9 g カルシウム 324 mg	
24 木 曜	味噌ラーメン キウイフルーツ 麦茶 ささ身サラダ チーズ(棒)	生中華めん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、卵、米みそ	キウイフルーツ、もやし、きゅうり、トマト、キャベツ、ねぎ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.6 g カルシウム 289 mg	
25 金 曜	クロワッサン オレンジ コンソメスープ ミートローフ ポテトサラダ	じゃがいも、パン、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、牛乳、ハム	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ、いんげん、あさつき	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 268 mg	
26 土 曜	けんちんうどん 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、油揚げ	野菜ジュース、パイン缶、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 205 mg	
28 月 曜	麻婆丼 とうがんのスープ 春雨サラダ パイナップル	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、ハム、卵、米みそ	パイナップル、バナナ、とうがん、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、あさつき、レモン果汁、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 698 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 25.3 g カルシウム 258 mg	
29 火 曜	冷やしたぬきうどん なし 麦茶 もやしとニラのあえ物 チーズ(棒)	ゆでうどん、パン、小麦粉、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、バター、かまぼこ、チーズ	なし、もやし、きゅうり、にんじん、生わかめ、にら、ねぎ、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 メロントースト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.4 g カルシウム 239 mg	
30 水 曜	ご飯 バナナ みそ汁(大根・あげ) さばの竜田揚げ 小松菜の納豆あえ	米、油、片栗粉	ヨーグルト、さば、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ	バナナ、ごまつな、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 245 mg	
31 木 曜	ロールパン オレンジ 野菜スープ 鶏肉ときのこのトマトクリーム煮 ひじきときゅうりのサラダ	パン、焼きそばめん、マカロニ、フレンドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、コーン缶、ホールトマト缶、ピーマン、ひじき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば	エネルギー 523 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 15.5 g カルシウム 272 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。