



# 亀有りりおっこ保育園 9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 — 金 —	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豆腐の松風焼き きんぴらごぼう	米、パン粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、卵みそ、油揚げ	キウイフルーツ、キャベツ、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、板こんにゃく、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 おにぎり(災害用非常食)	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 14.9 g カルシウム 271 mg		
02 — 土 —	カレーピラフ 中華スープ ブロッコリーとベーコンのサラダ 果物	米、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、にんじん、生わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 190 mg		
04 — 月 —	焼豚とコーンのチャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ オレンジ	米、はるさめ、焼ふ、グラニュー糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、焼き豚、ハム、なたね、豚ひき肉、バター	オレンジ、もやし、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 179 mg		
05 — 火 —	五目ラーメン なし 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ チーズ(棒)	生中華めん、ホットケーキ粉、メープルシロップ、ごま、砂糖、ごま油	豚肉、牛乳、ちくわ、チーズ、卵	なし、ブロッコリー、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 ショア ホットケーキ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 9.7 g カルシウム 404 mg		
06 — 水 —	ご飯 みそ汁(なめこ・小松菜) 肉じゃが ほうれん草ともやしのあえ物	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ	パイナップル、ほうれん草、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、しらたき、なめこ、ねぎ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.3 g カルシウム 248 mg		
07 — 木 —	ロールパン バナナ コンソメスープ 鶏のから揚げ カリカリベーコンサラダ	じゃがいも、パン・食パン、片栗粉、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、粉チーズ	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、トマト、にんじん、生わかめ、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 24.8 g カルシウム 209 mg		
08 — 金 —	ご飯 みそ汁(豆腐・もやし) さばのカレー風味焼き 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン、みそ	キウイフルーツ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、生わかめ、あおのり、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 268 mg		
09 — 土 —	きつねうどん 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	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、ツナ油漬缶	なし、ほうれん草、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.0 g カルシウム 257 mg		
11 — 月 —	ごま塩ご飯 キウイフルーツ 豚汁(じゃが芋) はんぺんフライ もやしとニラのあえ物	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、押麦、パン粉、油、ごま油	牛乳、はんぺん、焼き豚、豚肉、油揚げ、米みそ、ホイップクリーム、無塩バター	キウイフルーツ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、にら、板こんにゃく、ブルーベリージャム、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブルーベリーのカップケーキ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.5 g カルシウム 267 mg		
12 — 火 —	カレードリア 玉ねぎとハムのスープ キャベツサラダ オレンジ	米、フレンチドレッシング、油、砂糖	豚ひき肉、ハム、とろけるチーズ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 93 mg		
13 — 水 —	マーガリンサンド バナナ 野菜スープ 豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、パン・食パン、パン粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、ちくわ、卵	たまねぎ、パイナップル、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 いなり寿司	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.4 g カルシウム 304 mg		
14 — 木 —	けんちんうどん バナナ 麦茶 さつまいものサラダ チーズ(棒)	ゆでうどん、さつまいも、食パン、さといも、マヨネーズ	牛乳、豚肉、チーズ、ハム、油揚げ、ツナ油漬缶	バナナ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナサンド	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 24.7 g カルシウム 283 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				
15 — 金 —	ご飯 すまし汁(白菜) 豚肉の味噌炒め ひじきとブロッコリーの炒め物	米、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉、チキンナゲット、米みそ	なし、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.7 g カルシウム 221 mg		
16 — 土 —	コーンラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	生中華めん、じゃがいも、ポップコーン、油、ごま油	牛乳、焼き豚、なたね、ベーコン	オレンジ、コーン缶、たまねぎ、もやし、ねぎ、生わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 182 mg		
19 — 火 —	竹の子ご飯 みそ汁(オクラ・豆腐) 小松菜の磯香和え オレンジ	米、油	牛乳、鶏もも肉、コンデンスミルク、絹ごし豆腐、かまぼこ、卵、みそ、油揚げ	こまつな、オレンジ、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、こんにゃく、オクラ、いんげん、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.3 g カルシウム 329 mg		
20 — 水 —	ご飯 キウイフルーツ みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 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	ヨーグルト、豚ひき肉、油揚げ、かまぼこ、みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、たけのこ、にんじん、しいたけ、生わかめ、切り干しだいこん、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 543 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.9 g カルシウム 256 mg		
21 — 木 —	クロワッサン バナナ コーンスープ 鶏肉のトマト煮 キャベツのツナサラダ	パン・食パン、じゃがいも、米、もち米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調理済み豆乳、ツナ油漬缶、クリーム、きな粉、バター	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉おはぎ	エネルギー 664 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 27.3 g カルシウム 219 mg		
22 — 金 —	ご飯 りんご すまし汁 鮭の西京焼き 青菜と豆腐の和え物	米、小麦粉、砂糖、油、焼ふ、ごま油、ごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、かまぼこ、みそ	りんご、ほうれん草、もやし、にんじん、みつば、えのきたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ドーナツ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 242 mg		
25 — 月 —	ハヤシライス 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉、ウインナー、ハム、卵	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、こまつな、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 ウインナーパイ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 26.6 g カルシウム 219 mg		
26 — 火 —	ロールパン バナナ わかめスープ 白身魚のフライ ミモザサラダ	米、パン・食パン、マヨネーズ、ごま、油、小麦粉、パン粉	牛乳、かき、ハム、卵	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 221 mg		
27 — 水 —	ご飯 グレープフルーツ みそ汁(なめこ・みつば) チャプチェ じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも、米、コーンフレーク、砂糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、にら、しいたけ、いんげん、糸みつば、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 650 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.8 g カルシウム 289 mg		
28 — 木 —	肉味噌ラーメン キウイフルーツ 麦茶 ささ身サラダ チーズ(棒)	生中華めん、パン・食パン、グラニュー糖、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、片栗粉、油、すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、みそ	キウイフルーツ、きゅうり、もやし、トマト、コーン缶、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 597 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.0 g カルシウム 261 mg		
29 — 金 —	ご飯 りんご 納豆汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、さつまいも、砂糖、すりごま、油、ごま	牛乳、豚肉、納豆、かまぼこ、みそ	りんご、ほうれん草、たまねぎ、はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、れんこん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 野菜チップス	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 24.5 g カルシウム 283 mg		
30 — 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、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 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。

