

# 亀有りりおっこ保育園 10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			
02 ～ 月 ～	エビピラフ はるさめスープ こまつなのサラダ 柿	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、マヨネーズ、ごま	牛乳、卵、ベーコン、えび、バター	かき、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、マーメレード、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 23.2 g カルシウム 285 mg	
03 ～ 火 ～	ちゃんぽんうどん オレンジ 麦茶 チーズ(棒) ブロッコリーときのこのサラダ	ゆでうどん、パン・食パン・砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、粉チーズ	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、もやし、ねぎ、たけのこ、えのきたけ、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 438 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 281 mg	
04 ～ 水 ～	ご飯 パナナ みそ汁(白菜・なす) まぐろの酢豚風 ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、小麦粉、砂糖、すりごま、ごま、片栗粉	牛乳、まぐろ、かまぼこ	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、はくさい、たけのこ、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、なす	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 164 g	
05 ～ 木 ～	クロワッサン りんご 野菜スープ マカロニグラタン キャベツと胡瓜のサラダ	パン・食パン、マカロニ、砂糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、粉チーズ	たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン缶、きゅうり、もやし、マッシュルーム、生わかめ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 きのこおにぎり	エネルギー 419 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 10.2 g カルシウム 231 mg	
06 ～ 金 ～	ご飯 グレープフルーツ みそ汁(白菜・ねぎ) 鶏肉のコーンフ레이크焼き 春雨サラダ	米、スバゲティ、コーンフ레이크、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、油揚げ、ハム、米みそ、バター	グレープフルーツ、はくさい、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 和風スパゲティ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.0 g カルシウム 215 mg	
07 ～ 土 ～	麦茶 五目ラーメン 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、豚肉、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.5 g カルシウム 228 mg	
10 ～ 火 ～	焼き豚ラーメン オレンジ 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、マヨネーズ、ごま油	牛乳、焼き豚、卵、チーズ	オレンジ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 291 mg	
11 ～ 水 ～	ご飯 柿 すまし汁(大根・えのき) 鯖の味噌焼き ほうれん草の白あえ	米、小麦粉、砂糖、ごま、ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ	かき、ほうれん草、だいごん、もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら、えのきたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 235 mg	
12 ～ 木 ～	ご飯 パナナ みそ汁(なめこ・ねぎ) 鶏肉の天ぷら せん切り野菜の和風サラダ	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、米みそ	バナナ、キャベツ、だいごん、きゅうり、なめこ(ゆで)、生わかめ、にんじん、コーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おやき(ツナ)	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 198 mg	
13 ～ 金 ～	ハンバーガー 玉ねぎとハムのスープ キャベツサラダ キウイフルーツ	ハンバーガーパン、パン粉、フレンチドレッシング、砂糖	豚ひき肉、ハム、卵、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 296 mg	
14 ～ 土 ～	チキンライス 果物 ハムと白菜のスープ 大根とツナのあえ物	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶	りんご、はくさい、だいごん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 182 mg	
16 ～ 月 ～	ひじきご飯 すまし汁(わかめ・麩) キャベツの昆布和え りんご	米、小麦粉、砂糖、油、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、油揚げ	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、生わかめ、ねぎ、塩こんぶ、ひじき	お菓子 牛乳100 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.0 g カルシウム 256 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 ～ 火 ～	けんちんうどん オレンジ 麦茶 もやしとニラのあえ物 チーズ(棒)	ゆでうどん、さいとも、砂糖、ごま油	牛乳、チキンナゲット、豚肉、焼き豚、チーズ、油揚げ	オレンジ、もやし、だいごん、にんじん、こんにゃく、にら、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 448 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.1 g カルシウム 283 mg	
18 ～ 水 ～	ご飯 グレープフルーツ みそ汁(あげ・キャベツ) 肉豆腐 ほうれん草の納豆あえ	米、砂糖	ヨーグルト、豚肉、焼き豆腐、挽きわり納豆、油揚げ、かまぼこ、米みそ	グレープフルーツ、ほうれん草、はくさい、もやし、しらたき、キャベツ、にんじん、ねぎ、いんげん	お菓子 牛乳100 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 307 mg	
19 ～ 木 ～	マーガリンサンド パナナ 豆乳スープ チキンソテーマトソース コールスローサラダ	パン・食パン、マーガリン、ごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン、ハム、とろけるチーズ	バナナ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、りんご、ホルルトマト缶詰、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 254 mg	
20 ～ 金 ～	ごま塩ご飯 柿 豚汁(じゃが芋) さわらの照り焼き 小松菜のおかかあえ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、押麦、ごま油	牛乳、さわら、無塩バター、豚肉、米みそ、かまぼこ、油揚げ、きな粉、かつお節	こまつな、かき、もやし、だいごん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.8 g カルシウム 276 mg	
23 ～ 月 ～	秋野菜のカレーライス コンソメスープ チーズのサラダ りんご	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、無塩バター	たまねぎ、りんご、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、れんこん、はくさい、まいたけ、しめじ、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 21.3 g カルシウム 269 mg	
24 ～ 火 ～	ロールパン パナナ 野菜スープ サーモンフライタルタルソース きゅうりとコーンのサラダ	パン・食パン、干しそうめん、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング	牛乳、さけ、卵、ハム、なたね油、かつお節	バナナ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 571 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 221 mg	
25 ～ 水 ～	ご飯 オレンジ すまし汁(えのき・麩) 豆腐つくねあんかけ キャベツのゆかりあえ	米、パン粉、片栗粉、焼ふ、油、砂糖	牛乳、こしあん、鶏ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かんでん	牛乳100 お菓子 牛乳130 水ようかん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 12.9 g カルシウム 251 mg	
26 ～ 木 ～	味噌コーンラーメン グレープフルーツ 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ チーズ(棒)	生中華めん、食パン、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、なたね油、米みそ	グレープフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、にら、にんじん、ねぎ、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 523 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.0 g カルシウム 304 g	
27 ～ 金 ～	ご飯 パイナップル みそ汁(あげ・だいごん) ポークチャップ 切干し大根のサラダ	米、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、ごま、油	牛乳、豚肉、油揚げ、米みそ、かにかまぼこ、卵	パイナップル、たまねぎ、もやし、だいごん、きゅうり、にんじん、切り干しだいごん、ねぎ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g カルシウム 311 mg	
28 ～ 土 ～	鶏南蛮うどん 麦茶 カレー風味ソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	トマトミックスジュース缶、パン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 244 mg	
30 ～ 月 ～	中華炊き込みおこわ みそ汁(もやし・油揚げ) チンゲン菜のあえ物 柿	米、もち米、砂糖、粉糖、ごま油	牛乳、焼き豚、油揚げ、米みそ、こしあん	チンゲンサイ、かき、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 ジョア あんこスティックパイ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 258 mg	
31 ～ 火 ～	鮭のクリームパスタ りんご わかめスープ カリカリベーコンサラダ チーズ(棒)	マカロニ・スパゲティ、砂糖、油	牛乳、べにさけ、卵、チーズ、ベーコン、バター、クリーム	りんご、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、生わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 641 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 23.1 g カルシウム 303 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。