

亀有りりおっこ保育園 11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				
01 — 水 —	ロールパン パナナ クラムチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりとコーンのサラダ	コッペパン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調理豆腐、豚ひき肉、卵、クリーム、あさり水煮缶、ベーコン、ハム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マーマレード、コーン缶、クリームコーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チャーハン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.2 g カルシウム 248 mg		
02 — 木 —	ご飯 キウイフルーツ 豆腐の松風焼き きんぴらごぼう みそ汁(大根・小松菜)	さつまいも、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、淡色みそ	キウイフルーツ、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ、だいこん、こまつな、板こんにやく、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふかし芋	エネルギー 552 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 290 mg		
04 — 土 —	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーのサラダ 果物	生中華めん、ポップコーン、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉	オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン缶、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 330 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.2 g カルシウム 200 g		
06 — 月 —	ハヤシライス 野菜スープ コールスローサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、バター、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、りんご、干しぶどう、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 24.2 g カルシウム 220 mg		
07 — 火 —	和風きのこスパゲティ コンソメスープ ささ身サラダ チーズ(棒)	スパゲティ、小麦粉、白玉粉、マヨネーズ、砂糖、すりごま	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、豚肉、チーズ、バター	たまねぎ、パイナップル、きゅうり、トマト、ほうれんそう、しめじ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、しいたけ、生わかめ、あさつき、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.5 g カルシウム 242 mg		
08 — 水 —	のり佃煮ご飯 パナナ みそ汁(わかめ・玉ねぎ) さわらのマヨネーズ焼き 厚揚げのそぼろ煮	米、コーンフレーク、マヨネーズ、押麦、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、さわら、卵、豚ひき肉、米みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、いんげん、のり佃煮、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 674 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 28.1 g カルシウム 328 mg		
09 — 木 —	マーガリンサンド オレンジ チンゲンサイのスープ ★ラッキーDay なすのミートソース焼き キャベツサラダ	パン、食パン、マカロニ、砂糖、フレンチドレッシング、マーガリン・ソフトタイプ、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、きな粉、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、なす	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 477 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 231 mg		
10 — 金 —	ご飯 りんご みそ汁(豆腐・なめこ) 鶏肉の照焼 ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハム、米みそ	りんご、なめこ、きゅうり、にんじん、糸みつば、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジョア マシュマロサンド	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 198 mg		
11 — 土 —	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ カレーサラダ 果物	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、焼き豚、ベーコン、チーズ、卵、なると	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、コーン缶、生わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.2 g カルシウム 218 mg		
13 — 月 —	中華どんぶり 春雨スープ チンゲン菜のあえ物 パイナップル	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵、なると、チーズ、うずら卵水煮缶、バター	はくさい、パイナップル、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、ピーマン、生わかめ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.1 g カルシウム 327 mg		
14 — 火 —	ご飯 オレンジ みそ汁(もやし・ねぎ) 鶏のから揚げ ミモザサラダ	米、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉	鶏もも肉、ハム、卵、油揚げ、米みそ	ぶどう汁、オレンジ、ブロッコリー、もやし、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.5 g カルシウム 75 mg		
15 — 水 —	ご飯 パナナ すまし汁(白菜) 鯖の味噌煮 切干し大根のサラダ	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、さば、かにかまぼこ、米みそ、粉チーズ	バナナ、もやし、はくさい、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.0 g カルシウム 265 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 — 木 —	クロワッサン りんご わかめスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズ和え	焼きそばめん、クロワッサン、パン粉、ごま、マヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉、ちくわ、卵	りんご、たまねぎ、かき、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、生わかめ、たけのこ(ゆで)、こまつな	牛乳100 お菓子 牛乳130 塩焼きそば	エネルギー 497 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 256 mg		
17 — 金 —	鶏南蛮うどん キウイフルーツ 麦茶 ジャーマンポテト チーズ(棒)	ゆでうどん、フライドポテト、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、みかん缶、パン缶、しいたけ、さくらんぼ缶、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.3 g カルシウム 256 mg		
18 — 土 —	味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、米みそ	野菜ジュース、オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 224 mg		
20 — 月 —	舞茸ご飯 豚汁 キャベツのゆかりあえ りんご	食パン、米、じゃがいも、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、油揚げ、豚肉、米みそ、とろけるチーズ	りんご、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、板こんにやく、コーン缶、まいたけ、ねぎ、ごぼう、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 246 mg		
21 — 火 —	肉野菜ラーメン パイナップル 麦茶 さつまいものサラダ チーズ(棒)	生中華めん、さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、なると、チーズ	パイナップル、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナカレーおにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 268 mg		
22 — 水 —	ご飯 オレンジ すまし汁(えのき・麩) さけの青のり揚げ もやしとニラのあえ物	米、片栗粉、油、焼ふ(車ふ)、ごま油	ヨーグルト(無糖)、ペにさけ、焼き豚	オレンジ、もやし、えのきたけ、にんじん、にら、ねぎ、あおのり、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 436 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 10.7 g カルシウム 155 g		
24 — 金 —	ロールパン キウイフルーツ クリームシチュー 麦茶 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	ロールパン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、調理豆腐、ベーコン、バター、卵	キウイフルーツ、たまねぎ、りんご、こまつな、もやし、にんじん、ブロッコリー	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 26.0 g カルシウム 287 mg		
25 — 土 —	けんちんうどん 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、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ	パイン缶、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 202 mg		
27 — 月 —	ベーコンピラフ トマトと卵のスープ チーズのサラダ オレンジ	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、ベーコン、卵、クリーム、ハム、チーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、レタス、きゅうり、マッシュルーム缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 プラウニー	エネルギー 721 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 40.7 g カルシウム 281 mg		
28 — 火 —	どん汁うどん りんご 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ チーズ(棒)	ゆでうどん、ロールパン、さいとも、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、米みそ	りんご、ブロッコリー、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、えのきたけ、板こんにやく、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 23.9 g カルシウム 267 mg		
29 — 水 —	ふりかけご飯 パイナップル みそ汁 カジキまぐろのステーキ 小松菜の納豆あえ	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、チキンナゲット、挽きわり納豆、米みそ、かつお節	パイナップル、こまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 261 mg		
30 — 木 —	ご飯 パナナ みそ汁(大根・あげ) 豚肉のすき焼き煮 ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま	牛乳、焼き豆腐、豚肉、かまぼこ、米みそ、油揚げ、きな粉	バナナ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、だいこん、しゅんぎく、もやし、ねぎ、しらたき、にんじん、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 277 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・かにかまぼこ・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。