



亀有りりおっこ保育園 1月 給食献立表



令和6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			
04 — 木 —	カレーライス わかめスープ スパゲティーサラダ オレンジ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	たまねぎ、にんじん、コーン缶、オレンジ・ネーブル、きゅうり、キャベツ、生わかめ	お菓子 牛乳100 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 21.3 g カルシウム 209 mg	
05 — 金 —	ご飯 みそ汁(大根・あげ) 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおかかあえ	米、砂糖	牛乳、卵、豚肉(肩)、バター、凍り豆腐、油揚げ、米みそ、かまぼこ、かつお節	キウイフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 694 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 28.0 g カルシウム 297 mg	
06 — 土 —	味噌ラーメン 麦茶 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、ツナ油漬缶、豚肉(もも)、米みそ	オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 446 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 16.5 g カルシウム 225 g	
09 — 火 —	じゃーじゃーめん チンゲン菜のスープ いんげんと鶏ささ身のごまあえ チーズ(棒)	生中華めん、砂糖、ごま、油、片栗粉、すりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、米みそ	もやし、パインナップル、いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 のりしおポテトフライ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.2 g カルシウム 305 mg	
10 — 水 —	ごはん 納豆汁 豚肉ときのこの炒め物 春雨サラダ	米、ホットケーキ粉、はるさめ、メープルシロップ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、ハム、卵、米みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、こまつな、ほうれん草、しめじ・しらたもぎたけ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 ジョア ココアホットケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 279 mg	
11 — 木 —	マーガリンサンド クラムチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き 大根とツナのあえ物	食パン、干しとうめい、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、ハム、ツナ油漬缶、クリーム(植物性脂肪)、あさり水煮缶、ベーコン、なると、かつお節	バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マーマレード、クリームコーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 635 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.4 g カルシウム 221 mg	
12 — 金 —	ご飯 豚汁(じゃが芋) 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、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、チキンナゲット、豚肉(肩ロース)、ベーコン、油揚げ、米みそ	みかん、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、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 559 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.4 g カルシウム 263 mg	
13 — 土 —	ベーコンピラフ 中華スープ カレーサラダ 果物	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、ベーコン、チーズ、卵、バター	りんご、たまねぎ、きゅうり、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 541 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 25.8 g カルシウム 222 mg	
15 — 月 —	ひじきご飯 みそ汁(大根・わかめ) 青菜と豆腐の和え物 パインナップル	米、小麦粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、かまぼこ、油揚げ、米みそ	パインナップル、こまつな、にんじん、だいこん、生わかめ、ねぎ、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 人参蒸しパン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 360 mg	
16 — 火 —	ご飯 お雑煮(お餅抜き) 肉豆腐 ほうれん草の納豆あえ	米、もち米、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、挽きわり納豆、鶏むね肉、かまぼこ、きな粉	みかん、ほうれん草、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、しらたき、ねぎ、いんげん、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 おもち (きなこ・磯辺・あんこ)	エネルギー 629 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 298 mg	
17 — 水 —	クロワッサン 野菜スープ 鮭のコーンマヨ焼き チーズのサラダ	さつまいも、クロワッサン、水あめ、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	牛乳、さけ、ハム、チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 大学芋	エネルギー 660 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 26.9 g カルシウム 259 mg	
18 — 木 —	けんちんうどん 麦茶 もやしとニラのあえ物 チーズ(棒)	ゆでうどん、食パン、さといも、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豚、チーズ、油揚げ、粉チーズ	キウイフルーツ、もやし、だいこん、にんじん、板こんにやく、にら、ごぼう、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.0 g カルシウム 292 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			
19 — 金 —	ご飯 みそ汁(キャベツ・もやし) ミートローフ ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、牛乳、米みそ、ハム、卵、油揚げ	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 293 mg	
20 — 土 —	あんかけ焼そば わかめスープ ブロッコリーサラダ 果物	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン	たまねぎ、はくさい、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、生わかめ、たけのこ(ゆで)、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 206 mg	
22 — 月 —	焼豚のチャーハン ワンタンスープ チンゲン菜のあえ物 みかん	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、焼き豚、豚ひき肉、かまぼこ、ちくわ、卵	みかん、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、ピーマン、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.9 g カルシウム 241 mg	
23 — 火 —	ミートスパゲティー 野菜スープ チーズ(棒) ささ身サラダ	スパゲティー、水あめ、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉、すりごま、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、卵、チーズ、粉チーズ	パインナップル、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、キャベツ、コーン缶、トマトピューレ、あさつき、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ 長崎県	エネルギー 564 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 26.0 g カルシウム 267 mg	
24 — 水 —	ロールパン コンソメスープ 白身魚のピカタ風 ミモザサラダ	ロールパン、米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま	牛乳、かれい、ハム、卵	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつま芋おにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 245 mg	
25 — 木 —	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 肉じゃが 切干し大根のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、なめこ、きゅうり、いちごジャム、切り干しだいこん、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 216 g	
26 — 金 —	ご飯 みそ汁(あげ・小松菜) チャプチェ もやしのナムル	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、ハム、卵、米みそ	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、ピーマン、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 サターアンダーギー 沖縄県	エネルギー 718 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 27.3 g カルシウム 348 mg	
27 — 土 —	鶏南蛮うどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	トマトミックスジュース缶、りんご、キャベツ、たまねぎ、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 385 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.7 g カルシウム 194 mg	
29 — 月 —	かしわめし みそ汁(小松菜・たまねぎ) キャベツのゆかりあえ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハム、チーズ、卵、米みそ、油揚げ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、しいたけ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ハムとチーズのマフィン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 318 mg	
30 — 火 —	肉野菜ラーメン 麦茶 こまつなのサラダ チーズ(棒)	生中華めん、食パン、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ベーコン、なると	もやし、みかん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ブルーベリージャム、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 320 mg	
31 — 水 —	ご飯 みそ汁(キャベツ・あげ) チキンチキンごぼう ブロッコリーときのこのサラダ	米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ、ベーコン	パインナップル、ごぼう、ブロッコリー、しめじ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 216 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。

