



亀有りりおっこ保育園 4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		たんぱく質	脂質
01 — 月 — デコボン	キッズピビンバ 春雨スープ もやしとニラのあえ物 デコボン	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、無塩バター	もやし、いよかん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、きゅうり、にら、ブルーベリージャム、生わかめ、ねぎ、しょうが	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 611 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.3 g カルシウム 276 mg	
02 — 火 — チーズ(棒)	肉味噌ラーメン 麦茶 チンゲン菜の中華あえ チーズ(棒)	生中華めん、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、米みそ	グレープフルーツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン缶、きゅうり、キャベツ、にら、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 298 mg	
03 — 水 — 青菜の磯香和え	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) ポークチャップ 青菜の磯香和え	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ	バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、なめこ、にんじん、生わかめ、焼きのり、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.4 g カルシウム 280 mg	
04 — 木 — ひじきときゅうりのサラダ	ロールパン 麦茶 クリームシチュー ひじきときゅうりのサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、調整豆腐、豚ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チャーハン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 23.3 g カルシウム 298 mg	
05 — 金 — きんぴらごぼう	ご飯 すまし汁(白菜) 鯖の味噌焼き きんぴらごぼう	米、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、ごま、ごま油、ごま	牛乳、さば、卵、米みそ	パイナップル、れんこん、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ、板こんにゃく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 242 mg	
06 — 土 — 果物	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	牛乳、鶏もも肉、ツナ、油漬缶	りんご、ほうれんそう、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 371 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 186 mg	
08 — 月 — パイナップル	ハヤシライス 野菜スープ チーズのサラダ パイナップル	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、チーズ	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、みかん缶、パイン缶、さくらんぼ缶、あさつき	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 551 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 232 mg	
09 — 火 — チーズ(棒)	ちゃんぽんうどん 麦茶 じゃが芋とベーコンのカレー炒め チーズ(棒)	ゆでうどん、フライドポテト、パン・食パン、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、コンデンスミルク、きな粉	グレープフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.9 g カルシウム 266 mg	
10 — 水 — わかめのサラダ	ご飯 みそ汁(豆腐・白菜) まぐろの酢豚風 わかめのサラダ	米、コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 229 mg	
11 — 木 — ミモザサラダ	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 ミモザサラダ	パン・食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、ごま	牛乳、鶏もも肉、調整豆腐、ハム、卵、クリーム、あさり水煮缶、ベーコン	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、マーマレード、にんじん、クリームコーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 631 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.4 g カルシウム 223 mg	
12 — 金 — デコボン	竹の子ご飯 豚汁 小松菜の納豆あえ デコボン	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、卵、バター、豚肉、油揚げ、かまぼこ、米みそ	いよかん、こまつな、にんじん、アルファルファもやし、だいこん、たけのこ、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 676 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 26.0 g カルシウム 307 mg	
13 — 土 — 果物	五目ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	じゃがいも、生中華めん、油、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.9 g カルシウム 209 mg	
15 — 月 — パイナップル	麻婆丼 チンゲン菜のあえ物 卵スープ パイナップル	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、チーズ、バター、米みそ	パイナップル、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.6 g カルシウム 351 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		たんぱく質	脂質
16 — 火 — チーズ(棒)	和風きのこスパゲティ わかめスープ ささ身サラダ チーズ(棒)	じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、チーズ、粉チーズ、バター	いよかん、たまねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、コーン缶、えのきたけ、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 芋もち	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.7 g カルシウム 263 mg	
17 — 水 — 小松菜ともやしのあえ物	ご飯 さけの塩麹焼き すまし汁(えのき・麩) 小松菜ともやしのあえ物	米、さつまいも、油、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、ペにさけ	バナナ、こまつな、もやし、にんじん、れんこん、ごぼう、えのきたけ、コーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 野菜チップス	エネルギー 400 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 241 mg	
18 — 木 — ほうれん草のごまあえ	ご飯 みそ汁(なめこ・みつば) 肉豆腐 ほうれん草のごまあえ	米、砂糖、ごま	ヨーグルト(無糖)、豚肉、焼き豆腐、かまぼこ、米みそ	グレープフルーツ、ほうれんそう、はくさい、もやし、しらたき、にんじん、なめこ、糸みつば、いんげん	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 449 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 266 mg	
19 — 金 — キャベツのツナサラダ	クロワッサン コンソメスープ ミートローフ キャベツのツナサラダ	クロワッサン、パン粉、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、ツナ、油漬缶、卵	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、生わかめ、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 494 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 28.6 g カルシウム 220 mg	
20 — 土 — 果物	ソース焼きそば 中華スープ カレーサラダ 果物	焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン	たまねぎ、もも缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、生わかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 184 mg	
22 — 月 — キウイフルーツ	深川めし みそ汁(小松菜・わかめ) キャベツのゆかりあえ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖	鶏ひき肉、無塩バター、あさり、米みそ、油揚げ、きな粉、牛乳	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、アルファルファもやし、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 ジョア きな粉クッキー	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.6 g カルシウム 341 mg	
23 — 火 — チーズ(棒)	けんちんうどん 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ チーズ(棒)	ゆでうどん、食パン、さといも、マヨネーズ(スプレッド)、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、チーズ、油揚げ	いよかん、ブロッコリー、だいこん、にんじん、コーン缶、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーントースト	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.3 g カルシウム 308 mg	
24 — 水 — 青菜と豆腐の和え物	ご飯 鶏肉の照焼 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と豆腐の和え物	米、じゃがいも、焼ふ、グラニュー糖、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ、バター	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 443 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 273 mg	
25 — 木 — 切干し大根のサラダ	グリーンピースご飯 肉じゃが みそ汁(キャベツ・わかめ) 切干し大根のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	牛乳、チキンナゲット、豚肉、かにかまぼこ、米みそ	パイナップル、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、切り干しだいこん、ねぎ、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 278 mg	
26 — 金 — きゅうりとコーンのサラダ	ロールパン 野菜スープ 白身魚のフライ きゅうりとコーンのサラダ	コッペパン、米、油、フレンチドレッシング、小麦粉、パン粉	牛乳、かかれい、鶏ささ身、卵、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、トマト、コーン缶、たくあん、しいたけ、あさつき、いんげん、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 鶏飯	エネルギー 486 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 11.2 g カルシウム 251 mg	
27 — 土 — 果物	ナポリタン コンソメスープ キャベツサラダ 果物	スパゲティ、フレンチドレッシング	牛乳、卵、ベーコン	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 341 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.4 g カルシウム 184 mg	
30 — 火 — チーズ(棒)	肉野菜ラーメン 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、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、チーズ、なた豆、卵、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.0 g カルシウム 314 mg	



*天候などの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。

