



亀有りりおっこ保育園 5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			
01 （ 水 ）	ごはん オレンジ みそ汁(大根・あげ) 豆腐の松風焼き ほうれん草のおかか和え	米、小麦粉、砂糖、 パン粉	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、無塩 バター、油揚げ、 米みそ、かまぼこ、 卵、淡色みそ、か つお節	オレンジ、ほうれんそ う、バナナ、だいこん、 もやし、にんじん、ね ぎ、生わかめ、ひじき、 レモン果汁、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 683 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 25.7 g カルシウム 288 mg	
02 （ 木 ）	ハンバーガー 野菜スープ キャベツサラダ バナナ	干しそうめん、パン 粉、フレンチドレッ シング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 かまぼこ	バナナ、キャベツ、た まねぎ、こまつな、に んじん、きゅうり、トマ ト、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 220 mg	
07 （ 火 ）	スタミナうどん グレープフルーツ 麦茶 チンゲンサイの和え物 チーズ(棒)	ゆでうどん、ホット ケーキ粉、マヨネー ズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 ツナ油漬缶、チー ズ、ハム、卵	グレープフルーツ、も やし、チンゲンサイ、に んじん、にら、たまね ぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.9 g カルシウム 309 mg	
08 （ 水 ）	焼豚のチャーハン 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	米、はるさめ、砂 糖、ごま油、油	牛乳、乳酸菌飲 料、焼き豚、ハム、 かまぼこ	グレープフルーツ、も やし、にんじん、チン ゲンサイ、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、ピー マン、かんでん	牛乳100 お菓子 牛乳130 カルピスゼリー クラッカー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.3 g カルシウム 213 mg	
09 （ 木 ）	クロワッサン パナナ コンソメスープ ★ラッキーDay ささ身フライ カリカリベーコンサラダ	米、クロワッサン、 油、砂糖、パン粉、 小麦粉、ごま	牛乳、鶏ささ身、 油揚げ、ベーコン	バナナ、キャベツ、た まねぎ、にんじん、き ゅうり、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 665 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 27.1 g カルシウム 253 mg	
10 （ 金 ）	ごはん パイナップル 豚汁(じゃが芋) さわらのごま照り焼き ほうれん草の白あえ	米、じゃがいも、ご ま、砂糖、ごま油、 粉糖	牛乳、さわら、木 綿豆腐、豚肉(肩 ロース)、かまぼ こ、米みそ、油揚 げ、こしあん	パイナップル、ほうれ んそう、もやし、だい こん、にんじん、板ご んにゃく、ねぎ、ごぼ う	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこスティックパイ クラッカー	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 22.7 g カルシウム 274 mg	
11 （ 土 ）	醤油ラーメン 麦茶 キャベツのサラダ 果物	生中華めん、油、 ごま油	牛乳、なると、ツナ 油漬缶	オレンジ、キャベツ、 コーン缶、もやし、き ゅうり、ねぎ、にんじ ん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 213 mg	
13 （ 月 ）	もやしあんかけラーメン キウイフルーツ 麦茶 かぼちゃのサラダ チーズ(棒)	生中華めん、小麦 粉、グラニュー糖、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(も も)、卵、バター、 チーズ、ハム	キウイフルーツ、かぼ ちゃ、もやし、きゅう り、チンゲンサイ、にん じん、ねぎ、レモン果 汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 26.0 g カルシウム 301 mg	
14 （ 火 ）	カレードリア 玉ねぎとハムのスープ ブロッコリーときのこのサラダ オレンジ	米、砂糖、油、ごま 油	豚ひき肉、ベー コン、ハム、とろける チーズ	ぶどう果汁飲料、たま ねぎ、オレンジ、プロ コリー、にんじん、し めじ、えのきたけ、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 474 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 86 mg	
15 （ 水 ）	ごはん パイナップル みそ汁(もやし・わかめ) 鮭の南蛮漬け キャベツの昆布和え	米、マカロニ、砂 糖、油、小麦粉、ご ま	牛乳、ペにさけ、 米みそ、きな粉	パイナップル、キャ ベツ、もやし、たま ねぎ、にんじん、き ゅうり、ねぎ、生 わかめ、塩こん ぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 223 mg	
16 （ 木 ）	ロールパン パナナ 野菜スープ 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきときゅうりのサラダ	コッペパン、小麦 粉、コーンフレ ーク、フレンチドレ シング、白玉粉、マ ヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、 豚肉(肩ロース)、 ハム	バナナ、キャベツ、た まねぎ、にんじん、き ゅうり、ほうれんそう、ひ じき、にんにく、しょう が	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 227 mg	
17 （ 金 ）	ごはん パイナップル みそ汁(豆腐・ほうれん草) 鶏ちゃん焼き キャベツと胡瓜のサラダ	米、ホットケー キ粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(、 ヨーグルト(無 糖)、絹ごし豆腐、 卵、かにかまぼ こ、米みそ、バタ	キャベツ、パイナ ップル、たまねぎ、ほう れんそう、にんじん、き ゅうり、生わかめ、ね ぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 284 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			
18 （ 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、 ベーコン	バナナ、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 384 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 183 mg	
20 （ 月 ）	ひじきご飯 みそ汁(キャベツ) 小松菜ともやしの胡麻和え キウイフルーツ	米、砂糖、すりご ま、ごま、油	牛乳、鶏ひき肉、 かまぼこ、油揚 げ、米みそ	キウイフルーツ、こま つな、キャベツ、もや し、にんじん、えのき たけ、ねぎ、ひじき、 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 455 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 349 mg	
21 （ 火 ）	ミートスパゲティー グレープフルーツ コンソメスープ ミモザサラダ チーズ(棒)	マカロニ・スパゲ ティー、食パン、 マヨネーズ、砂 糖、油	牛乳、豚ひき肉、 ハム、卵、チー ズ、粉チーズ	たまねぎ、グレープ フルーツ、プロコ リー、こまつな、にん じん、トマトピューレ、 ブルーベリージャム、 にんにく	牛乳 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 588 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 25.2 g カルシウム 285 mg	
22 （ 水 ）	ごはん パナナ みそ汁(なめこ) 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	牛乳、豚ひき肉、 米みそ、かにか まぼこ	バナナ、もやし、たま ねぎ、なめこ、たけの こ、きゅうり、ねぎ、に んじん、切り干しだ いこん、しいたけ、生 わかめ、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 685 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 474 mg	
23 （ 木 ）	ロールパン オレンジ ミネストローネ マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ	コッペパン、米、 マカロニ、じゃが いも、フレンチド レッシング、パン 粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、ハム、 かつお節、粉 チーズ	たまねぎ、オレンジ、 キャベツ、コーン缶、 にんじん、きゅうり、 マッシュルーム缶、 ホールトマト缶詰、ト マトピューレ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 258 mg	
24 （ 金 ）	ごはん パイナップル すまし汁 さばの竜田揚げ 小松菜の納豆あえ	米、小麦粉、マヨ ネーズ、油、片栗 粉	牛乳、さば、挽き わり納豆、豚ひき 肉、卵、かまぼこ	パイナップル、こまつ な、もやし、キャ ベツ、えのきたけ、ね ぎ、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 571 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 21.7 g カルシウム 266 mg	
25 （ 土 ）	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨネーズあえ 果物	生中華めん、マ ヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(、 ベーコン)	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 298 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 10.3 g カルシウム 204 mg	
27 （ 月 ）	チキンライス 野菜スープ スパゲティーサラダ オレンジ	米、さつまいも、 スパゲティー、マ ヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 ハム、無塩パ ター	オレンジ、たまねぎ、 はくさい、にんじん、 キャベツ、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.1 g カルシウム 212 mg	
28 （ 火 ）	マーガリンサンド グレープフルーツ わかめスープ 鮭のコーンマヨ焼き 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	パン、食パン、焼 きそばめん、マヨ ネーズ、砂糖、 マーガリン、油、 ごま	牛乳、さけ、豚肉 (もも)、ベーコン	グレープフルーツ、 たまねぎ、こまつな、 もやし、キャベツ、に んじん、ピーマン、 コーン缶、生わか め、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば	エネルギー 452 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 232 mg	
29 （ 水 ）	ゆかりご飯 パナナ みそ汁(白菜・ねぎ) 高野豆腐の卵とじ ほうれん草ともやしのあえ物	米、押麦、砂糖	牛乳、豚肉、チキ ンナゲット、卵、 油揚げ、凍り豆 腐、米みそ	バナナ、ほうれんそ う、たまねぎ、はくさ い、もやし、にんじ ん、コーン缶、ねぎ、 干しいたけ、糸み つば	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 577 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 297 mg	
30 （ 木 ）	味噌ラーメン キウイフルーツ 麦茶 チーズ(棒) せん切り野菜のサラダ	生中華めん、油、 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 コンデンスミ ルク、チーズ、卵、 米みそ	キウイフルーツ、キャ ベツ、もやし、だい こん、きゅうり、にん じん、ねぎ、コーン 缶、にんにく、しょう が	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 321 mg	
31 （ 金 ）	ごはん オレンジ すまし汁(白菜・麩) 豚肉の味噌炒め キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、焼ふ、砂糖、 マヨネーズ、油、 ごま	ヨーグルト(無 糖)、豚肉、ち くわ、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、ね ぎ、にんじん、ピー マン、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 177 mg	

※天候など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。
 ※栄養価は幼児量の数値です。