



# 亀有りりおっこ保育園 6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 (土)	けんちんうどん 麦茶 キャベツとじゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、さといも、油	牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、ベーコン	パン缶、キャベツ、だいこん、にんじん、板こんにやく、ごぼう、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 19.1 g カルシウム 207 mg	
03 (月)	カレーライス 野菜スープ ★ラッキーDay 小松菜のサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、チーズ、ベーコン、卵	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、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 632 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 29.0 g カルシウム 340 mg	
04 (火)	ロールパン バナナ はくさいスープ ゼリーフライ きゅうりとコーンのサラダ	ロールパン、マカロニスパゲティ、じゃがいも、油、フレッシュドレッシング、小麦粉	牛乳、おから、ベーコン、ハム、卵、バター	バナナ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 和風スパゲティ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 208 mg	
05 (水)	ご飯 グレープフルーツ みそ汁(大根・あげ) 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草のゴマ味噌あえ	米、ごま、砂糖	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	グレープフルーツ、ほうれん草、だいこん、もやし、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ かりんとう	エネルギー 377 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 9.3 g カルシウム 157 mg	
06 (木)	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、食パン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、焼き豚、卵、チーズ、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナサンド	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 288 mg	
07 (金)	ご飯 パイナップル すまし汁(ふ・わかめ) 鯖の味噌煮 小松菜の納豆あえ	さつまいも、米、砂糖、油、焼ふ	牛乳、さば、挽きわり納豆、かまぼこ、バター、米みそ	パイナップル、こまつな、もやし、生わかめ、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.0 g カルシウム 267 mg	
08 (土)	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ 果物	米、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、卵、ベーコン、なるど	こまつな、たまねぎ、みかん缶、もやし、コーン缶、にんじん、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 425 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 240 mg	
10 (月)	鮭の炊き込みご飯 すまし汁(おくら・えのき) チンゲン菜のあえ物 グレープフルーツ	米、ビーフン、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、オクラ、しいたけ、いんげん、ひじき、ピーマン、れんこん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ビーフンと野菜のソテー	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 9.7 g カルシウム 253 mg	
11 (火)	マーガリンサンド バナナ 豆乳スープ チキンソテートマトソース カレーサラダ	じゃがいも、食パン、米、マヨネーズ、マーガリン、ソフトタイプ、ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン、とろけるチーズ	バナナ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ホールトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.5 g カルシウム 240 mg	
12 (水)	ご飯 オレンジ 納豆汁 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、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、納豆、米みそ	オレンジ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 241 mg	
13 (木)	鶏南蛮うどん 麦茶 ほうれん草の胡麻和え チーズ(棒)	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、すりごま、ごま、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、かまぼこ、粉チーズ	キウイフルーツ、ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 351 mg	
14 (金)	ご飯 パイナップル みそ汁(キャベツ・あげ) 鶏のから揚げ マカロニサラダ	米、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ	オレンジ濃縮果汁、パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 誕生ケーキ みかんジュース	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.3 g カルシウム 74 mg	
15 (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(もも)、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	

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 (月)	親子丼 すまし汁(白菜・みつば) 小松菜の煮浸し グレープフルーツ	米、食パン、マーガリン、ソフトタイプ	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、生わかめ、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 524 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 282 mg	
18 (火)	ロールパン オレンジ オニオンスープ 魚のグラタン カリカリベーコンサラダ	マカロニ、ロールパン、油	牛乳、ペにさけ、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、トマト、コーン缶、マッシュルーム缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ずんだ団子風 宮城県	エネルギー 340 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 241 mg	
19 (水)	ご飯 バナナ みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜ともやしのあえ物	米、コーンフレーク、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、生わかめ、にんじん、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 542 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.3 g カルシウム 257 mg	
20 (木)	じゃーじゃーめん すいか 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、米、砂糖、ごま、片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、米みそ	すいか、もやし、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、塩こんぶ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 306 mg	
21 (金)	ご飯 キウイフルーツ 豚汁 カジキまぐろのステーキ 切干し大根とひじきのサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、かじき、無塩バター、卵、豚肉(肩ロース)、ベーコン、米みそ、油揚げ	キウイフルーツ、だいこん、もやし、きゅうり、たまねぎ、板こんにやく、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 729 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 35.2 g カルシウム 255 mg	
22 (土)	チキンライス ハムとキャベツのスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶	キャベツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 231 mg	
24 (月)	エビピラフ トマトスープ せん切り野菜の和風サラダ キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	無塩バター、えび(むき身)、卵、ベーコン、牛乳	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジョア カップケーキ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 95 mg	
25 (火)	クロワッサン バナナ コーンスープ 豆腐ハンバーグ チーズのサラダ	クロワッサン、米、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、調理乳、木綿豆腐、ハム、チーズ、クリーム(植物性脂肪)、卵、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.4 g カルシウム 277 mg	
26 (水)	ご飯 パイナップル みそ汁(なめこ・豆腐) チャプチェ もやしのナムル	米、砂糖、ごま、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ハム、米みそ	もやし、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ(ゆで)、ねぎ、にら、しいたけ、ピーマン、にんにく	牛乳100 お菓子 麦茶 アジサイゼリー おせんべい	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.7 g カルシウム 135 mg	
27 (木)	スパゲティナポリタン オレンジ コンソメスープ ミモザサラダ チーズ(棒)	ホットケーキ粉、マヨネーズ、マーブルシロップ、砂糖、油	牛乳、ウインナー、卵、ハム、チーズ、バター、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.5 g カルシウム 317 mg	
28 (金)	のり佃煮ご飯 すいか すまし汁(えのき・わかめ) さわらの西京焼き ほうれん草の白和え	米、押麦、ごま、砂糖	牛乳、さわら、ウインナー、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、卵	すいか、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、のり佃煮、生わかめ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ウインナーパイ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.2 g カルシウム 219 mg	
29 (土)	わかめうどん 麦茶 カレー風味ソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油揚げ、ベーコン	牛乳、かまぼこ、油揚げ、ベーコン	キャベツ、みかん缶、ほうれん草、生わかめ、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 289 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 199 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。

