



亀有りりおっこ保育園 7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 (月)	中華どんぶり みそ汁(キャベツ・わかめ) 小松菜のおかかあえ キウイフルーツ	米、小麦粉、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、油揚げ、かにかまぼこ、バター、なた、米みそ、かつお節	キウイフルーツ、こまつな、キャベツ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、生わかめ、レモン果汁、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 324 mg
02 (火)	ロールパン グレープフルーツ クラムチャウダー 白身魚のフライ カリカリベーコンサラダ	ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉、パン粉	牛乳、かれい、調製豆腐、ベーコン、クリーム、あさり、バター、卵	グレープフルーツ、キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、クリームコーン缶、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 28.8 g カルシウム 255 mg
03 (水)	ご飯 パイナップル すまし汁(白菜・麩) 煮込みハンバーグ 大根とツナのおえ物	米、パン粉、砂糖、マヨネーズ、焼ふ	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ゼラチン	パイナップル、たまねぎ、だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー(イチゴソース) クラッカー	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.3 g カルシウム 158 mg
04 (木)	味噌カレー牛乳ラーメン 麦茶 パナナ チーズ(棒) チンゲン菜のおえ物	生中華めん、食パン、グラニュー糖、マーガリン・ソフトタイプ、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、チーズ、なた、米みそ、バター	バナナ、チンゲンサイ、もやし、もやし、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.3 g カルシウム 313 mg
05 (金)	七夕そばろ井 七夕にゅうめん汁 ほうれん草の胡麻和え オレンジ	米、砂糖、干しとうめん、すりごま、ごま	鶏ひき肉、卵	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ、オクラ、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 401 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 7.6 g カルシウム 98 mg
06 (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	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 290 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 199 mg
08 (月)	ハヤシライス 野菜スープ ★ラッキーDay コールスローサラダ すいか	米、ホットケーキ粉、マーブルシロップ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、ハム、卵、バター	たまねぎ、すいか、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、りんご、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 254 mg
09 (火)	冷やし中華 パナナ 中華スープ チンゲン菜の中華和え チーズ(棒)	生中華めん、食パン、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ハム、卵、チーズ	バナナ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、生わかめ、ブルーベリージャム	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 295 mg
10 (水)	ご飯 パイナップル みそ汁(豆腐・ほうれん草) さけの青のり揚げ わかめのサラダ	米、片栗粉、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、ペにさけ、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ	パイナップル、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、生わかめ、にんじん、ねぎ、あおのり、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト かりんとう おせんべい(乳児)	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 9.5 g カルシウム 195 mg
11 (木)	食パン グレープフルーツ コンソメスープ チキンとマカロニ煮 キャベツサラダ	食パン、米、マカロニ、フレンチドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、ベーコン、かまぼこ	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チャーハン	エネルギー 550 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 17.3 g カルシウム 244 mg
12 (金)	ご飯 オレンジ みそ汁(キャベツ・あげ) 肉じゃが ほうれん草の納豆あえ	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、かまぼこ、油揚げ、米みそ	とうもろこし、オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、キャベツ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ゆでとうもろこし	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 246 mg
13 (土)	ベーコンピラフ コンソメスープ キャベツのサラダ 果物	米、油、砂糖	牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 523 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 185 mg
16 (火)	スタミナうどん パイナップル 麦茶 ジャーマンポテト チーズ(棒)	ゆでうどん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、チーズ、バター	パイナップル、たまねぎ、にんじん、マーメレード、にんじん、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.3 g カルシウム 277 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 (水)	ご飯 キウイフルーツ 豚汁 さわらのごま照り焼き 小松菜の磯香和え	米、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さわら、チキンナゲット、かまぼこ、豚肉(肩ロース)、米みそ、油揚げ	キウイフルーツ、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 504 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.0 g カルシウム 306 mg
18 (木)	ご飯 オレンジ みそ汁(豆腐・なめこ) ポークチャップ キャベツのツナサラダ	米、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、なめこ、きゅうり、にんじん、糸みつば、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 26.4 g カルシウム 211 mg
19 (金)	クロワッサン パナナ はくさいスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーときのこのサラダ	米、クロワッサン、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、マーマレード、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 675 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 23.5 g カルシウム 223 mg
20 (土)	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーとベーコンのサラダ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、ベーコン、豚肉(もも)	オレンジ、ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、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 464 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 220 mg
22 (月)	どんとろけ飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 切干し大根のサラダ オレンジ	さつまいも、米、油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、かにかまぼこ、米みそ	オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しらたき、ごぼう、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 大学芋	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.4 g カルシウム 352 mg
23 (火)	和風きのこスパゲティ 野菜スープ キウイフルーツ ささ身サラダ チーズ(棒)	スパゲティ、マヨネーズ、油、オリーブ油、すりごま	鶏ささ身、ベーコン、チーズ、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、コーン缶、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 ジョア マシュマロサンド	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 343 mg
24 (水)	ご飯 パイナップル すまし汁(大根・えのき) 鯖の味噌焼き もやしとニラのあえ物	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、さば、焼き豚、きな粉、米みそ	もやし、パイナップル、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、えのきたけ	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 105 mg
25 (木)	ロールパン パナナ オニオンスープ チキンのチーズ焼き ひじきときゅうりのサラダ	ロールパン、小麦粉、フレンチドレッシング、砂糖、やまといも、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、ハム、とろけるチーズ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、あさつき、ひじき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 575 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.7 g カルシウム 276 mg
26 (金)	ごま塩ごはん グレープフルーツ みそ汁(もやし・なす) 鶏肉の照焼 小松菜の煮浸し	米、干しとうめん、押麦、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ、かまぼこ	グレープフルーツ、もやし、こまつな、なす、にんじん、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 523 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 270 mg
27 (土)	鶏南蛮うどん 麦茶 果物 ほうれん草とツナの和え物	ゆでうどん、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	りんご、ほうれん草、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 370 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 186 mg
29 (月)	キッズピビンバ 春雨スープ チーズのサラダ パイナップル	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、はるさめ、ごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、クリーム、卵、ハム、チーズ	パイナップル、キャベツ、ほうれん草、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブラウニー	エネルギー 743 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 39.3 g カルシウム 312 mg
30 (火)	じゃーじゃーうどん ぶどう とうがんのスープ 小松菜のごまあえ チーズ(棒)	ゆでうどん、米、ごま、砂糖、片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、さけ、かまぼこ、米みそ	ぶどう、こまつな、とうがん、もやし、たけのこ、ねぎ、きゅうり、しいたけ、生わかめ、にんじん、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.9 g カルシウム 384 mg
31 (水)	ご飯 キウイフルーツ みそ汁(あげ・玉ねぎ) 肉豆腐 キャベツのゆかりあえ	米、コーンフレーク、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、しらたき、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 300 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になります。