亀有りりおっこ保育園 8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）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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01 (木)	ロールパン　すいか コンソメスープ タンドリーチキン ミモザサラダ	ロールパン、はるさめ、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、卵、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、かまぼこ	すいか、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 太平燕 熊本県	エネルギー 481 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 236 mg
02 (金)	ご飯　グレープフルーツ みそ汁（もやし） まぐろカツ マセドアンサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、オリーブオイル、砂糖	牛乳、まぐろ、油揚げ、ハム、米みそ	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、トマトジュース	牛乳100 お菓子 牛乳130 トマトチーズクラッカー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 21.0 g カルシウム 218 mg
03 (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	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
05 (月)	わかめ御飯　キウイフルーツ みそ汁（キャベツ・あげ） 鶏肉のしょうが焼き 青菜と豆腐の和え物	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 239 mg
06 (火)	豚しゃぶうどん　バナナ 麦茶 ジャーマンポテト チーズ（棒）	ゆでうどん、フライドポテト、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、ツナ油漬缶、チーズ、卵	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 694 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 37.3 g カルシウム 261 mg
07 (水)	夏野菜カレー 野菜スープ　★ラッキーDay きゅうりとコーンのサラダ グレープフルーツ	米、さつまいも、砂糖、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、クリーム、ハム、無塩バター	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、なす、トマト、コーン缶、オクラ、れんこん、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテトパイ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 27.0 g カルシウム 233 mg
08 (木)	黒糖パン　パイナップル トマトと卵のスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ	黒糖パン、米、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ベーコン、卵、油揚げ、かつお節	たまねぎ、パイナップル、ブロッコリー、トマト、しめじ、レタス、えのきたけ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ごんじゅう 千葉県	エネルギー 612 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 25.1 g カルシウム 234 mg
09 (金)	ご飯　オレンジ 豚汁 さばの焼きおろし煮 キャベツのゆかりあえ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	さば、卵、無塩バター、豚肉(肩ロース)、米みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、あさつき	牛乳100 お菓子 ジョア ココアマフィン	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.1 g カルシウム 307 mg
10 (土)	ベーコンピラフ ハムと白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、ハム、ツナ油漬缶、バター	はくさい、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 500 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 230 mg
13 (火)	肉野菜ラーメン　キウイフルーツ 麦茶 カレーサラダ チーズ（棒）	生中華めん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、チーズ、ベーコン、なると、きな粉	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 26.0 g カルシウム 273 mg
14 (水)	ロールパン　バナナ わかめスープ コロッケ キャベツのツナサラダ	ロールパン、じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、生わかめ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 216 mg
15 (木)	三色どんぶり みそ汁（わかめ・もやし） カリカリベーコンサラダ パイナップル	米、砂糖、黒蜜、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、米みそ、でんぶ、きな粉	パイナップル、キャベツ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが、かんてん（粉）	牛乳100 お菓子 牛乳130 わらび餅風寒天ゼリー	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.2 g カルシウム 217 mg
16 (金)	ご飯　ぶどう すまし汁（えのき・麩） さけの塩麹焼き 小松菜ともやしのあえ物	米、食パン、グラニュー糖、マーガリン・ソフトタイプ、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、べにさけ、油揚げ	ぶどう、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガーバタートースト	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 253 mg
17 (土)	鶏南蛮うどん 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	ゆでうどん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 206 mg
19 (月)	五目ご飯 みそ汁（小松菜・ねぎ） 切干し大根のサラダ パイナップル	米、小麦粉、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、かにかまぼこ、米みそ、卵、油揚げ	パイナップル、もやし、バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ごぼう、板こんにゃく、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.0 g カルシウム 312 mg
20 (火)	ミートスパゲティー チンゲン菜のスープ　ぶどう キャベツの中華サラダ チーズ（棒）	スパゲティー、コッペパン、油、グラニュー糖、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、粉チーズ	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、トマト、生わかめ、トマトピューレ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.8 g カルシウム 301 mg
21 (水)	ご飯　オレンジ みそ汁（大根・あげ） 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、チキンナゲット、かまぼこ、米みそ	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、はくさい、だいこん、えのきたけ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.5 g カルシウム 290 mg
22 (木)	食パン　なし コンソメスープ チキンソテートマトソース チーズのサラダ	食パン、米、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、ハム、チーズ	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 227 mg
23 (金)	タコライス オニオンスープ バナナ ツナサラダ	米、コーンフレーク、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ味付缶、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、トマト、あさつき、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 540 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 220 mg
24 (土)	わかめラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	生中華めん、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、ベーコン	みかん缶、たまねぎ、コーン缶、もやし、生わかめ、ねぎ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 179 mg
26 (月)	クロワッサン　オレンジ コンソメスープ ミートローフ ポテトサラダ	じゃがいも、クロワッサン、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、牛乳、ハム	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ、いんげん、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 453 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 268 mg
27 (火)	のり佃煮ご飯　キウイフルーツ みそ汁（なめこ・豆腐） さわらのごま照り焼き ほうれん草のおかかあえ	米、押麦、ごま、砂糖	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、米みそ、かまぼこ、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、なめこ、にんじん、みかん缶、パイン缶、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー クラッカー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 289 mg
28 (水)	冷やしたぬきうどん　バナナ 麦茶 もやしとニラのあえ物 チーズ（棒）	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、焼き豚、木綿豆腐、かまぼこ、チーズ、卵	バナナ、もやし、きゅうり、生わかめ、にんじん、にら、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 270 mg
29 (木)	ご飯　なし みそ汁（キャベツ・わかめ） 高野豆腐の卵とじ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、卵、凍り豆腐、米みそ、ベーコン	なし、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、生わかめ、干ししいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 人参蒸しパン	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.9 g カルシウム 328 mg
30 (金)	ご飯　グレープフルーツ みそ汁（小松菜・あげ） かれいの煮つけ せん切り野菜のサラダ	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、かれい、米みそ、油揚げ	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト せんべい	エネルギー 429 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 6.9 g カルシウム 240 mg
31 (土)	焼きうどん 豆腐スープ 南瓜の甘煮 果物	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、生わかめ、ピーマン、ねぎ、にんじん、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 376 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 222 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。