



亀有りりおっこ保育園 9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			
02 （ 月 ）	五目ラーメン なし 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ チーズ(棒)	生中華めん、米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、チーズ	なし、ブロッコリー、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おにぎり(災害用非常食)	エネルギー 448 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 292 mg	
03 （ 火 ）	シチューライス コンソメスープ カリカリベーコンサラダ オレンジ	米、食パン、油、砂糖	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、バター	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、はくさい、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、トマト、生わかめ、りんごジャム、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 259 mg	
04 （ 水 ）	ご飯 みそ汁(オクラ・だいこん) 豆腐の松風焼き 小松菜の磯香和え	米、コーンフレーク、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ	パイナップル、こまつな、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、オクラ、ひじき、焼きのり、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 504 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.5 g カルシウム 290 mg	
05 （ 木 ）	ご飯 納豆汁 豚肉ときのこの炒め物 ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、砂糖、すりごま、油、ごま、粉糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、かまぼこ、米みそ、こしあん	キウイフルーツ、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、こまつな、もやし、しめじ、しらすもぎたけ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこスティックパイ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 24.6 g カルシウム 329 mg	
06 （ 金 ）	ロールパン 野菜スープ さばのカレー風味焼き ミモザサラダ	さつまいも、ロールパン、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、さば、ハム、卵	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふかしもち	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.6 g カルシウム 251 mg	
07 （ 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	牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	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 532 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 21.8 g カルシウム 185 mg	
09 （ 月 ）	焼豚とコーンのチャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ なし	米、はるさめ、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、焼き豚、卵、ハム、なると、豚ひき肉、バター	なし、もやし、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら、ピーマン	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 19.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 222 mg	
10 （ 火 ）	冷やしねばねばうどん 麦茶 さつまいもとピーマンの天ぷら チーズ(棒)	ゆでうどん、さつまいも、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、挽きわり納豆、チーズ、かつお節	グレープフルーツ、ピーマン、だいこん、オクラ、カットなめこ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おなかおにぎり	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 269 mg	
11 （ 水 ）	ご飯 みそ汁(きゃべつ・あげ) さけの照り焼き 青菜と豆腐の和え物	米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、べにさけ、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ、油揚げ	りんご、ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン おせんべい	エネルギー 510 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 347 mg	
12 （ 木 ）	ライ麦パン わかめスープ 鶏肉のトマト煮 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	ライ麦パン、じゃがいも、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、調製豆乳	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 カレーポテトフライ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.9 g カルシウム 227 mg	
13 （ 金 ）	ご飯 はんぺんの味噌マヨ焼き 豚汁(じゃが芋) 切干し大根のサラダ	米、焼きそばめん、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま、油、ごま油	牛乳、白はんぺん、豚肉(もも)、米みそ、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、油揚げ	キウイフルーツ、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、板こんにゃく、ピーマン、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、あおのり、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 272 mg	
14 （ 土 ）	味噌ラーメン 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(もも)、ベーコン、米みそ	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、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 374 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.1 g カルシウム 194 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 （ 火 ）	ゆかりご飯 みそ汁(こまつな) 鶏肉の塩麴焼き ひじきとブロッコリーの炒め物	米、ゆでうどん、砂糖、ごま油、押麦、ごま(乾)	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、油揚げ、米みそ	オレンジ、ブロッコリー、こまつな、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら、ひじき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 うどんギョーザ 大阪府	エネルギー 493 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 275 mg	
18 （ 水 ）	ご飯 みそ汁(豆腐) カジキまぐろのステーキ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま	ヨーグルト、かじき、絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 10.4 g カルシウム 185 mg	
19 （ 木 ）	食パン コーンスープ 豆腐ハンバーグ にんじんラペ	食パン、米、もち米、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、クリーム、きな粉、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、きゅうり、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉おはぎ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 233 mg	
20 （ 金 ）	ご飯 すまし汁(白菜) 豚肉の味噌炒め 小松菜の納豆あえ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、チキンナゲット、挽きわり納豆、米みそ	パイナップル、こまつな、たまねぎ、はくさい、もやし、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 507 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.4 g カルシウム 268 mg	
21 （ 土 ）	コーンラーメン 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、焼き豚、なると	コーン缶、ブロッコリー、もやし、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 450 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 187 mg	
24 （ 火 ）	ご飯 すまし汁(麩・えのき) 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのツナサラダ	米、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、焼酎、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 397 mg	
25 （ 水 ）	ロールパン コンソメスープ 白身魚のフライ チーズのサラダ	米、パン、油、ごま、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、かれい、ハム、チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、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 507 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 12.2 g カルシウム 261 mg	
26 （ 木 ）	肉味噌ラーメン 麦茶 もやしとニラのあえ物 チーズ(棒)	生中華めん、食パン、メープルシロップ、マーガリン、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、チーズ、米みそ	バナナ、もやし、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 メープルトースト	エネルギー 596 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 261 mg	
27 （ 金 ）	カレードリア 玉ねぎとハムのスープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、フレンチドレッシング、油、砂糖	豚ひき肉、ハム、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが、ぶどう果汁飲料	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 398 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 89 mg	
28 （ 土 ）	五目うどん 麦茶 キャベツの昆布和え 果物	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、だいこん、塩こんぶ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.8 g カルシウム 197 mg	
30 （ 月 ）	きのご飯 みそ汁(なめこ・小松菜) 切干し大根とひじきのサラダ オレンジ	米、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、ベーコン、米みそ、油揚げ	オレンジ、こまつな、しめじ、しらたもぎたけ、もやし、まいたけ、エリンギ、なめこ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき、糸みつば	牛乳100 お菓子 ショア(マスカット) マシュマロサンド	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.3 g カルシウム 361 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。

