



東中川保育園 4月 給食献立表

平成28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 金	ハヤシライス 豆腐スープ コールスローサラダ ミニトマト グレープフルーツ	米、じゃがいも、ロールパン、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、絹ごし豆腐、ハム	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、りんご、マッシュルーム、いちじく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.7 g カルシウム 219 mg	
02 土	きつねうどん ほうれん草とツナの和え物 オレンジ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、卵、ツナ油漬缶、バター	オレンジ、ほうれん草、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 260 mg	
04 月	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 肉じゃが キャベツの胡麻マヨあえ	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、しらたき、きゅうり、いんげん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.3 g カルシウム 260 mg	
05 火	カレーうどん マセドアンサラダ チーズ(棒) グレープフルーツ	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、チーズ、油揚げ	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.0 g カルシウム 250 mg	
06 水	御飯 ちくわ2色揚げ 豚汁(じゃが芋) わかめのサラダ	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉、ごま油	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター	オレンジ、キャベツ、だいこん、きゅうり、板こんにゃく、生わかめ、ねぎ、にんじん、ごぼう、あおのぼり菜	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 251 mg	
07 木	御飯 みそ漬け豚肉のソテー すまし汁(白菜) 小松菜の白あえ	米、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、かにかまぼこ、白みそ、赤みそ	バナナ、ごまつな、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 316 mg	
08 金	丸パン パイナップル 野菜スープ 鮭と小松菜のグラタン トマトと胡瓜のサラダ	コッペパン、干しとうめん、小麦粉、油、砂糖、ごま	牛乳、ペにさけ、かにかまぼこ、チーズ、ベーコン、かまぼこ、バター、かつお節	たまねぎ、パイナップル、ごまつな、キャベツ、きゅうり、トマト、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 麦茶 にゅうめん	エネルギー 675 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 424 mg	
09 土	チキンピラフ わかめスープ ツナとゆでたまごのサラダ グレープフルーツ	米、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、もも肉、みかん缶、ブロッコリー、生わかめ、にんじん、かんたん、パセリ	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳寒天	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 23.7 g カルシウム 274 mg	
11 月	竹の子ごはん みそ汁(大根・わかめ) ほうれん草のごまあえ グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、だいこん、にんじん、マーメレード・低糖度、たけのこ(ゆ)	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 288 mg	
12 火	ミートスパゲティ コンソメスープ バナナ ひじきとキャベツのサラダ チーズ(棒)	マカロニ・スパゲティ、パン・食パン(学校給食用)、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハム、コンデンスミルク、きな粉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、トマトピューレ、あさつき、ひじき、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 25.2 g カルシウム 328 mg	
13 水	御飯 すまし汁(麩・小松菜) さばの竜田揚げ キャベツの昆布和え	米、ポップコーン、油、片栗粉、焼酎(車入)	牛乳、さば	パイナップル、キャベツ、きゅうり、ごまつな、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポップコーン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 203 mg	
14 木	御飯 みそ汁(ほうれん草) 回鍋肉 カリカリベーコンサラダ	米、小麦粉、砂糖、油、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、おから、ベーコン、クリーム(植物性脂肪)	キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、ピーマン、しいたけ、玉ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おからスコーン	エネルギー 637 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 24.4 g カルシウム 241 mg	

15 金	丸パン コーンスープ 鶏肉のカレー焼き 大根のあえ物	ロールパン、米、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、さけ、クリーム(植物性脂肪)、バター	グレープフルーツ、だいこん、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 さけおにぎり	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 25.2 g カルシウム 246 mg
16 土	五目ラーメン キャベツのツナサラダ オレンジ	生中華めん、米、油、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 麦茶 みそ焼きおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 229 mg
18 月	御飯 鶏肉の照焼 すまし汁 ポテトサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、ハム	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、バナナ、にんじん、生わかめ、しょうが、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 580 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.9 g カルシウム 177 mg
19 火	あんかけうどん チンゲン菜の和え物 チーズ(棒) キウイフルーツ	ゆでうどん、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、チーズ、しらす干し、ちくわ	キウイフルーツ、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、キャベツ、たけのこ	牛乳100 お菓子 麦茶 チヂミ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 322 mg
20 水	ご飯 みそ汁(じゃが芋) カジキまぐろのステーキ 小松菜の煮浸し	米、コーンフレーク、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ごまつな、だいこん、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 252 mg
21 木	食パン キャベツのスープ ハムカツ バナナ きゅうりとコーンのサラダ	マカロニ・スパゲティ、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、食パン	牛乳、ハム、ベーコン、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳100 お菓子 麦茶 和風スパゲティ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 23.6 g カルシウム 203 mg
22 金	グリーンピース御飯 すまし汁 豆腐の松風焼き フキとたけのこのキンピラ	米、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、淡色みそ	オレンジ、はくさい、たけのこ(ゆで)、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、グリーンピース、えのきたけ、ふ	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ ウエハース	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.1 g カルシウム 167 mg
23 土	ソース焼きそば 中華スープ かぼちゃのそぼろあんかけ グレープフルーツ	焼きそばめん、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、卵、バター	グレープフルーツ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、生わかめ、あお	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつま芋クッキー	エネルギー 683 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 28.8 g カルシウム 232 mg
25 月	エビピラフ トマトスープ チキンサラダ パイナップル	米、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、クリームチーズ、えび(むき身)、ベーコン、卵	パイナップル、たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ホルトマト缶詰、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズケーキ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.2 g カルシウム 208 mg
26 火	黒糖パン クラムチャウダー ミートローフ ミモザサラダ	パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、黒砂糖	豚ひき肉、牛乳、調製豆乳、卵、ハム、クリーム(植物性脂肪)、あさり水煮缶、ベーコン	いちご、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、クリームコーン缶	牛乳100 お菓子 ショア 誕生ケーキ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.0 g カルシウム 360 mg
27 水	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) さわらのごま照り焼き ジャーマンポテト	じゃがいも、米、油、ごま	ヨーグルト(無糖)、さわら、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.1 g カルシウム 238 mg
28 木	肉野菜ラーメン さつまいものサラダ チーズ(棒) バナナ	生中華めん、食パン、さつまいも、マヨネーズ、マヨネーズ(スプレッド)、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、なると、チーズ、ハム	バナナ、たまねぎ、もやし、コーン缶、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーントースト	エネルギー 650 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.9 g カルシウム 301 mg
30 土	スパゲティナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ グレープフルーツ	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、ウインナー、ベーコン、卵、バター、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、にんにく、グレープフルーツ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.6 g カルシウム 240 mg



*天候など都合によりメニューを変更することがあります。

