



東中川保育園 5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				
02 月	カレーライス 野菜スープ(チンゲン菜) パスタサラダ オレンジ	米、食パン、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	たまねぎ、オレシ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、いちごジャム、コーン缶、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 柏餅 幼児 ジャムサンド 乳児 塩分 2.8g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.2 g カルシウム 232 mg		
06 金	五目御飯 みそ汁(キャベツ) 小松菜のごまあえ バナナ	米、フレーク、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ごまつな、アルファルファミヤ、たけのこ(ゆで)、にんじん、キャベツ、しいたけ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク 塩分 2.5g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 9.5 g カルシウム 257 mg		
07 土	コーンラーメン ブロッコリーのマヨネーズあえ オレンジ	生中華めん、米、マヨネーズ、すりごま、ごま油	牛乳、なると	オレンジ、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 麦茶 おにぎり 塩分 2.6g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.1 g カルシウム 214 mg		
09 月	御飯 ミニトマト 鶏肉の照焼 キウイフルーツ わかめスープ(コーン) ミモザサラダ	米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム	キウイフルーツ、ブロッコリー、ミニトマト、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ、塩こんぶ、焼きのり、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 昆布おにぎり 塩分 2.1g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 201 mg		
10 火	じゃーじゃーうどん チンゲン菜のスープ ブロッコリーのごまあえ チーズ(棒) グレープフルーツ	ゆでうどん、小麦粉、やまといも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、筍、きゅうり、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 麦茶 お好み焼き 塩分 3.5g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.7 g カルシウム 307 mg		
11 水	ごはん パイナップル すまし汁(じゃが芋) 鯖の味噌煮 ほうれん草の白あえ	米、じゃがいも、ごま、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット 塩分 2.1g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.0 g カルシウム 257 mg		
12 木	ホットドッグ クラムチャウダー キャベツのサラダ キウイフルーツ	ビーフン、コッペパン、フレンチドレッシング、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、調製豆乳、ウインナー、あさり水煮缶、クリーム(植物性脂肪)、ベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、クリームコーン缶、コーン缶、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 麦茶 ビーフン 塩分 3.4g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 24.6 g カルシウム 244 mg		
13 金	御飯 オレンジ 納豆汁 ししゃもフライ もやしとニラのあえ物	米、パン粉、油、小麦粉、ごま油	ヨーグルト、ししゃも、納豆、焼き豚、米みそ	オレンジ、もやし、ほうれん草、う、ねぎ、にんじん、パセリ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー 塩分 2.3g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 265 mg		
14 土	卵チャーハン 大根とワカメのスープ 中華風春雨サラダ グレープフルーツ	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、卵、無塩バター、焼き豚、ハム	グレープフルーツ、だいこん、アルファルファミヤ、ねぎ、にんじん、きゅうり、あさつき、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 クッキー 塩分 2.4g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 22.3 g カルシウム 200 mg		
16 月	キッズピビンバ 春雨スープ チンゲン菜のあえ物 バナナ	米、マカロニ、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	バナナ、チンゲンサイ、もやし、ほうれん草、アルファルファミヤ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 マカロニきな粉 塩分 2.6g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.0 g カルシウム 257 mg		
17 火	五目ラーメン チーズ(棒) ベーコンと野菜のソテー オレンジ	生中華めん、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、木綿豆腐、チーズ、卵	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ 塩分 3.7g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.3 g カルシウム 306 mg		
18 水	ごはん グレープフルーツ すまし汁(白菜) 鶏竜田甘辛和え 小松菜ともやしのあえ物	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	グレープフルーツ、ごまつな、はくさい、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ 塩分 2.6g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 232 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				
19 木	丸パン キウイフルーツ コーンスープ ハンバーグ マカロニサラダ	パン・食パン、米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、卵、豆腐、木綿豆腐、ツナ油漬缶、クリーム、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、キウイフルーツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 ツナチャーハン 塩分 3.7g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.6 g カルシウム 248 mg		
20 金	御飯 グレープフルーツ みそ汁(なめこ・豆腐) 肉豆腐 ほうれん草とひじきの胡麻和え	米、食パン、砂糖、グラニュー糖、マーガリン、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ほうれん草、白菜、なめこ、しらたき、もやし、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト 塩分 2.9g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.6 g カルシウム 360 mg		
21 土	焼きうどん 豆腐スープ 南瓜の甘煮 オレンジ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、卵	日本がほちや、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、生わかめ、ピーマン、ねぎ、にんじん、干しぶどう、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 蒸しパン 塩分 2.2g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 248 mg		
23 月	中華どんぶり にら玉スープ 春雨サラダ バナナ	米、ホットケーキ、はるさめ、砂糖、メープルシロップ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、うすら卵、ハム	バナナ、もやし、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、たけのこ、ピーマン、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ 塩分 3.4g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.3 g カルシウム 240 mg		
24 火	けんちんうどん チーズ(棒) ささ身サラダ グレープフルーツ	ゆでうどん、さといも、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身、チーズ、油揚げ	グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、トマト、ねぎ、ごぼう、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 ゼリー ウエハース 塩分 2.5g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.2 g カルシウム 267 mg		
25 水	ご飯 オレンジ みそ汁(大根・あげ) 鶏肉の天ぷら ほうれん草のおかか和え	食パン、米、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも、ハム、チーズ、米みそ、油揚げ、かつお節	オレンジ、ほうれん草、だいこん、アルファルファミヤ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳100 ピザトースト 塩分 2.6g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.1 g カルシウム 258 mg		
26 木	チキンライスウインナー添え 白菜スープ ポテトサラダ パイナップル	米、じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉、ウインナー	パイナップル、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶	牛乳100 お菓子 ジョア 誕生ケーキ 塩分 3.5g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 254 mg		
27 金	御飯 バナナ すまし汁(白菜) 鮭のごまみそ焼き キャベツと胡瓜のサラダ	米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト、さけ、かにかまぼこ、米みそ	バナナ、キャベツ、はくさい、きゅうり、えのきたけ、生わかめ、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー 塩分 2.0g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 12.3 g カルシウム 322 mg		
28 土	ほうれん草のチャーハン コンソメスープ 大根とツナのあえ物 グレープフルーツ	米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、生クリーム、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、しめじ、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 パンプキンプリン 塩分 2.1g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 228 mg		
30 月	ひじきご飯 豚汁 ほうれん草ともやしのごまあえ オレンジ	米、小麦粉、黒砂糖、じゃがいも、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、豚肉、米みそ	オレンジ、ほうれん草、もやし、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン 塩分 2.3g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 394 mg		
31 火	肉味噌ラーメン チーズ(棒) ジャーマンポテト バナナ	生中華めん、じゃがいも、食パン、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、米みそ	グレープフルーツ、ごまつな、白菜、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド 塩分 3.6g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.8 g カルシウム 258 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。

