



# 東中川保育園 6月 給食献立表



平成28年

日 曜	献立名	材料名(食卓・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 - 水 -	ごはん みそ汁(あげ・豆腐) シュウマイ 小松菜ともやしのあえ物	米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、コーン、わかめ、しいたけ	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 514 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 381 mg		
02 - 木 -	食パン 野菜スープ マカロニ煮 ツナとブロッコリーのサラダ	食パン、米、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵、鶏ひき肉	たまねぎ、パイナップル、ブロッコリー、キャベツ、はくさい、コーン缶、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 雑炊 塩分 2.9g	エネルギー 718 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 26.7 g カルシウム 270 mg		
03 - 金 -	御飯 豚汁(じゃが芋) はんぺんフライ キャベツサラダ	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、ごま油	牛乳、白はんぺん、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、キャベツ、みかん、だいこん、にんじん、ミニトマト、きゅうり、ごぼう	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー 塩分 1.8g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.3 g カルシウム 122 mg		
04 - 土 -	ケチャップスパゲティー わかめスープ ひじきと枝豆のサラダ オレンジ	米、スパゲティー、砂糖、ごま	牛乳、卵、ウインナー、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ、マッシュルーム、ピーマン、ひじき	牛乳100 お菓子 麦茶 シーチキン御飯 塩分 2.9g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 242 mg		
06 - 月 -	御飯 さばの塩焼き すまし汁(ねぎ) ほうれん草のナムル	米、ごま油、ごま	牛乳、さば	えのきたけ、オレンジ、ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ 塩分 2.0g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.3 g カルシウム 194 mg		
07 - 火 -	親子うどん じゃが芋きんぴら チーズ(棒) バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、コンデンスミルク、チーズ、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ピーマン、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン 塩分 3.2g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.8 g カルシウム 317 mg		
08 - 水 -	御飯 みそ汁(なめこ・小松菜) 鮭の南蛮漬け キャベツの昆布あえ	米、ポップコーン、小麦粉、油、砂糖、ごま	牛乳、ペにさけ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、なめこ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポップコーン 塩分 2.6g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 237 mg		
09 - 木 -	ロールパン コーンスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとキャベツのサラダ	米、ロールパン、パン粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調整豆乳、クリーム(植物性脂肪)、卵、バター	キウイフルーツ、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ブロッコリー、きゅうり	牛乳100 お菓子 麦茶 わかめおにぎり 塩分 2.8g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.8 g カルシウム 301 mg		
10 - 金 -	御飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 豚肉のしょうが焼き グレープフルーツ 切干し大根のサラダ	米、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	グレープフルーツ、たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	牛乳100 お菓子 牛乳130 揚げぱん 塩分 2.3g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.8 g カルシウム 249 mg		
11 - 土 -	ねぎとじゃこのチャーハン 中華スープ(豆腐・わかめ) マカロニサラダ オレンジ	米、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、しらす干し、卵、ハム	オレンジ、りんご天然果汁、りんご、ねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、かんてん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ゼリー 塩分 1.9g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 228 mg		
13 - 月 -	タコライス コンソメスープ スパゲティーサラダ オレンジ	米、砂糖、小麦粉、スパゲティー、ごま、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、バター、ハム、とろけるチーズ、卵	オレンジ、たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、レタス、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 セサミクッキー 塩分 3.1g	エネルギー 696 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 31.3 g カルシウム 325 mg		
14 - 火 -	コーンラーメン チーズ(棒) さつまいものサラダ バナナ	生中華めん、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	牛乳、なると、チーズ、ハム	バナナ、もやし、コーン缶、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 パンケーキ(にんじん) 塩分 3.1g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 293 mg		

15 - 水 -	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き ほうれん草のお浸し	米、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、ほうれん草、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、生わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト・クラッカー 塩分 2.1g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 8.6 g カルシウム 205 mg		
16 - 木 -	黒糖パン コンソメスープ 唐揚げ マセドアンサラダ	パン・食パン(学校給食用)、干しとうめん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、黒砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)かまぼこ	キウイフルーツ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、あさつき、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 麦茶 そうめん 塩分 3.3g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.4 g カルシウム 233 mg		
17 - 金 -	御飯 大根と豚肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・あげ) ほうれん草のゴマ味噌あえ	米、さといも、ごま、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、アルファルファもやし、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ 塩分 2.0g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.0 g カルシウム 315 mg		
18 - 土 -	エビピラフ コンソメスープ じゃがベーコン グレープフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、えび(むき身)、ベーコン、卵、ハム	グレープフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、干しぶどう、生わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 蒸しパン 塩分 2.8g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.1 g カルシウム 231 mg		
20 - 月 -	ハヤシライス 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、いちごジャム	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド 塩分 2.4g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 220 mg		
21 - 火 -	カレードリア 玉ねぎスープ トマトのサラダ グレープフルーツ	米、油、砂糖	豚ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 シヨア 誕生ケーキ 塩分 2.7g	エネルギー 664 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 26.3 g カルシウム 369 mg		
22 - 水 -	御飯 すまし汁(えのき) 凍り豆腐の煮物 納豆あえ(もやし)	米、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、納豆、卵、凍り豆腐、油揚げ	バナナ、にんじん、もやし、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しめじ、いんげん、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ナゲット 塩分 2.3g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 20.4 g カルシウム 291 mg		
23 - 木 -	黒糖パン ミネストローネ 鮭のコーンマヨ焼き ひじきときゅうりのサラダ	パン・食パン(学校給食用)、米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、フレンチドレッシング	牛乳、さけ、油揚げ、ハム、ベーコン、あさり水煮缶	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、ひじき	牛乳100 お菓子 麦茶 いなり寿司 塩分 3.4g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.6 g カルシウム 322 mg		
24 - 金 -	御飯 みそ汁(大根・わかめ) まぐろカツ 小松菜ともやしのあえ物	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま	牛乳、まぐろ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、にんじん、コーン缶、生わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 チヂミ 塩分 1.7g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 235 mg		
25 - 土 -	わかめうどん 野菜ジュース100 厚揚げのそぼろ煮 オレンジ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、かまぼこ、卵、油揚げ、バター	トマトミックスジュース缶、オレンジ、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ 塩分 3.3g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.2 g カルシウム 331 mg		
27 - 月 -	ベーコンピラフ 中華スープ ささ身サラダ オレンジ	ぶどうパン、米、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、すりごま	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、卵、バター	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、にら、コーン缶、マッシュルーム缶、ねぎ、グリーンレタス	牛乳100 お菓子 牛乳130 ぶどうぱん 塩分 3.0g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.9 g カルシウム 210 mg		
28 - 火 -	ちゃんぽんうどん チーズ(棒) えびと野菜のかき揚げ バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、油、ごま油、片栗粉	豚肉(もも)、えび(むき身)、チーズ、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、コーン缶、糸みつば	牛乳100 お菓子 麦茶 おやき(ツナ) 塩分 2.3g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 121 mg		
29 - 水 -	ご飯 わかめスープ チャプチェ ほうれん草ともやしのナムル	米、コーンフレーク、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	パイナップル、ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじん、生わかめ、にら、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク 塩分 3.0g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.7 g カルシウム 249 mg		
30 - 木 -	丸パン コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 大根とツナのあえ物	コッペパン、米、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、ツナ油漬缶、しらす干し、クリーム(植物性脂肪)、バター	キウイフルーツ、だいこん、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、マーマレード	牛乳100 お菓子 麦茶 じゃこおにぎり 塩分 3.4g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.0 g カルシウム 263 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。

