



東中川保育園 7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 ～ 金 ～	ご飯 グレープフルーツ すまし汁(ほうれん草) 鮭の香りみそ焼き キャベツのゆかりあえ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、焼心(車心)、砂糖、こま、ごま油	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ 塩分1.7g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 9.9 g カルシウム 240 mg		
02 ～ 土 ～	中華どんぶり 豆腐スープ キャベツのツナサラダ オレンジ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、卵、豚肉(もも)、うすら卵水煮缶、ツナ油漬缶、なると	オレンジ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、だしのこ、にんじん、ミニトマト	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクプリン 塩分1.1g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 146 mg		
04 ～ 月 ～	御飯 キウイフルーツ 鶏肉のごまみそ焼 小松菜ともやしの和えもの みそ汁(大根・わかめ)	米、砂糖、すりこま、ごま	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、えだまめ、ごまつな、だいこん、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 塩ゆで枝豆 塩分1.7g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 8.5 g カルシウム 176 mg		
05 ～ 火 ～	コーン味噌ラーメン ジャーマンポテト チーズ(棒) すいか	生中華めん、食パン、フライドポテト、マヨネーズ、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ツナ油漬缶、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、アルファルファもやし、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナサンド 塩分2.2g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.4 g カルシウム 251 mg		
06 ～ 水 ～	黒糖パン パイナップル 玉ねぎのスープ サーモンフライタルタルソース トマトと胡瓜のサラダ	パン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、さけ、卵、ハム、かにかまぼこ	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ 塩分2.3g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 21.3 g カルシウム 217 mg		
07 ～ 木 ～	三色ちらし寿司 七夕にゅうめん汁 キャベツとベーコンのドレッシングあえ オレンジ	米、干しとうもろこし、砂糖、ごま、油、片栗粉	鶏ひき肉、卵、ベーコン、かにかまぼこ、ハム	オレンジ、キャベツ、ごまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、オクラ、焼きのり	牛乳100 お菓子 ショア 誕生ケーキ 塩分2.0g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.6 g カルシウム 334 mg		
08 ～ 金 ～	ご飯 パナナ 豚汁(じゃが芋) さばの焼きおろし煮 もやしのナムル	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター	パナナ、アルファルファもやし、だいこん、きゅうり、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 牛乳130 スイートポテト 塩分1.8g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 238 mg		
09 ～ 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 蒸しパン 塩分1.7g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 258 mg		
11 ～ 月 ～	御飯 オレンジ ちくわ2色揚げ みそ汁(切干・ほうれん草) わかめのサラダ	米、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、ちくわ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、ほうれん草、う、きゅうり、ねぎ、生わかめ、切り干しだいこん、あおのり	お菓子 牛乳100 麦茶 ヨーグルト・クラッカー 塩分2.0g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 9.8 g カルシウム 191 mg		
12 ～ 火 ～	スパゲティナポリタン チーズ(棒) コンソメスープ キャベツの胡麻マヨネーズあえ キウイフルーツ	パン、グラニュー糖、マーガリン・ソフトタイプ、マヨネーズ、ごま	牛乳、ウインナー、ちくわ、チーズ、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうりピーマン、トマトピューレ	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト 塩分2.2g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.4 g カルシウム 285 mg		
13 ～ 水 ～	ご飯 グレープフルーツ 冬瓜のすまし汁 豚肉の味噌炒め 小松菜の磯香和え	米、ポップコーン、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、とうがら、にんじん、アルファルファもやし	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポップコーン 塩分1.8g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 243 mg		
14 ～ 木 ～	ロールパン コーンスープ ミートローフ(豆腐) パナナ コールスローサラダ ミニトマト	ロールパン、干しとうもろこし、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、調整豆腐、牛乳、豆乳、ハム、クリーム、なると、木綿豆腐、バター	パナナ、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、コーン缶、にんじん	牛乳100 お菓子 麦茶 にゅうめん 塩分2.5g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.4 g カルシウム 92 mg		

15 ～ 金 ～	麻婆丼 もやしスープ 春雨サラダ パイナップル	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、パイナップル、きゅうり、アルファルファもやし、にんじん、ごまつな、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ゆでとうもろこし 塩分2.0g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 227 mg		
16 ～ 土 ～	エビピラフ コンソメスープ じゃがベーコン オレンジ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油	牛乳、えび(むき身)、ベーコン、卵	オレンジ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、生わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ・ココア 塩分1.4g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 229 mg		
19 ～ 火 ～	あんかけうどん キャベツとコーンの中華あえ オレンジ チーズ(棒)	ゆでうどん、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、ウインナー、チーズ、ハム、かまぼこ	オレンジ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 アメリカンドッグ 塩分2.2g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 266 mg		
20 ～ 水 ～	ご飯 パイナップル 納豆汁 鶏肉の照り焼き 青菜と豆腐の和え物	米、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、かまぼこ	ほうれん草、パイナップル、アルファルファもやし、にんじん、みかん缶、パイン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー・ウエハース 塩分2.0g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 226 mg		
21 ～ 木 ～	ホットドッグ クラムチャウダー キャベツサラダ すいか	コッペパン、コーンフレーク、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、調整豆乳、ウインナー、あさり水煮缶、クリーム(植物性脂肪)、ベーコン	すいか、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、クリームコーン缶	牛乳100 お菓子 麦茶 和風スパゲティ 塩分1.8g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 188 mg		
22 ～ 金 ～	ご飯 パナナ みそ汁(なめこ・小松菜) 豆腐の松風焼き 切干し大根の旨煮	米、マカロニ・スパゲティ、パン粉、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、油揚げ、卵、淡色みそ、米みそ、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、ごまつな、にんじん、なめこ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳100 コーンフレーク 塩分1.9g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 163 mg		
23 ～ 土 ～	ソース焼きそば わかめスープ ツナとゆでたまごのサラダ オレンジ	焼きそばめん、米、マヨネーズ、油、ごま	卵、ツナ油漬缶、豚肉(肩)	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、生わかめ、にんじん、ピーマン、あおのり	牛乳100 お菓子 おにぎり 麦茶 塩分1.7g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 74 mg		
25 ～ 月 ～	カレーライス 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ パナナ	米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、油、フレンチドレッシング	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、バター	パナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、きゅうり、コーン缶、あさつき、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ 塩分2.0g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 23.1 g カルシウム 223 mg		
26 ～ 火 ～	冷やし中華 チーズ(棒) さつま芋の天ぷら キウイフルーツ	生中華めん、さつまいも、小麦粉、砂糖、ごま油、マヨネーズ(スプレッド)	卵、ハム、豚ひき肉、チーズ	キウイフルーツ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、アルファルファもやし、生わかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 麦茶 お好み焼き 塩分2.6g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 159 mg		
27 ～ 水 ～	ご飯 オレンジ みそ汁(わかめ) ポークチャップ ひじきときゅうりのサラダ	米、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いちごジャム、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2.3g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.2 g カルシウム 174 mg		
28 ～ 木 ～	丸パン ミニトマト 鶏肉のマーマレード焼き コンソメスープ ぶどう ブロッコリーときのこのサラダ	コッペパン、米、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、さけ	ぶどう、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、しめじ、にんじん、えのきたけ、マーマレード	牛乳100 お菓子 麦茶 さけおにぎり 塩分2.4g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 6.1 g カルシウム 74 mg		
29 ～ 金 ～	わかめご飯 すいか みそ汁(じゃが芋) さわらの照り焼き ほうれん草のごまあえ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さわら、卵、かまぼこ、チーズ、油揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、ほうれん草、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン 塩分2.0g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 20.1 g カルシウム 319 mg		
30 ～ 土 ～	ベーコンピラフ コンソメスープ(チンゲン菜) マカロニサラダ オレンジ	米、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、ごま、ごま油	牛乳、ベーコン、バター、卵	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 クッキー・セサミ 塩分1.7g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 21.7 g カルシウム 253 mg		

