



東中川保育園 8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	御飯 すまし汁 鮭の西京焼き 小松菜の白あえ	オレンジ	米、小麦粉、砂糖、ごま、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、卵、無塩バター、米みそ	すいか、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、にら、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアクッキー 塩分 2.0g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.4 g カルシウム 316 mg	
02	クリームパスタ 野菜スープ わかめのサラダ チーズ(棒)	すいか	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、チーズ、かにかまぼこ、クリーム(植物性脂肪)	すいか、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、にら、コーン缶	牛乳100 お菓子 麦茶 チヂミ 塩分 2.3g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 332 mg	
03	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)	バナナ	米、コーンフレーク、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク 塩分 1.9g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 214 mg	
04	黒糖パン オニオンスープ チキンソテー マトソース キャベツとコーンのドレッシング和え	キウイフルーツ	米、パン・食パン(学校給食用)、黒砂糖、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ホールトマト缶詰、あさつき	牛乳100 お菓子 麦茶 わかめおにぎり 塩分 1.7g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 225 mg	
05	御飯 みそ汁(じゃが芋) 大根と鶏肉の煮物 青菜と豆腐の和え物	グレープフルーツ	米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、ごま油	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	牛乳100 お菓子 麦茶 お菓子 塩分 2.2g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 10.6 g カルシウム 112 mg	
06	ツナトマトスパゲティ ハムと白菜のスープ ブロッコリーとキャベツのサラダ オレンジ		スパゲティ、米、すりごま、油	ハム、ツナ油漬缶(きはだ)、ベーコン	オレンジ、はくさい、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	牛乳100 お菓子 麦茶 おにぎり 塩分 1.0g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.7 g カルシウム 85 mg	
08	カレーピラフ トマトスープ ハムサラダ グレープフルーツ		米、小麦粉、砂糖、マーガリン・ソフトタイプ、油	牛乳、クリーム(植物性脂肪)、卵、鶏もも肉、ハム、バター	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、レタス、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブラウニー 塩分 1.8g	エネルギー 742 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 34.8 g カルシウム 246 mg	
09	冷やしただぬきうどん 野菜炒め(キャベツ・玉ねぎ) チーズ(棒) キウイフルーツ		ゆでうどん、食パン、小麦粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ハム、かまぼこ、チーズ、とろけるチーズ	キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、生わかめ、ピーマン、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト 塩分 2.8g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.8 g カルシウム 246 mg	
10	御飯 みそ汁(なめこ・豆腐) はんぺんフライ キャベツサラダ	バナナ	米、ごま油、ごま	ヨーグルト(加糖)、米みそ(淡色辛みそ)、はんぺん	バナナ、なめこ、アルファルファもやし、キャベツ、にんじん、ミニトマト、きゅうり	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 527 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 10.6 g カルシウム 153 mg	
12	ご飯 みそ汁 かじきの照り焼き キャベツの昆布あえ	オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、かじき、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、アルファルファもやし、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 蒸しパン 塩分 2.2g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 253 mg	
13	焼豚とコーンのチャーハン わかめスープ 切干し大根とひじきのサラダ グレープフルーツ		米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、焼き豚、卵、ベーコン、なると	グレープフルーツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、生わかめ、ピーマン、切り干しだいこん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ 塩分 1.9g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 233 mg	
15	ハヤシライス 野菜スープ マカロニサラダ オレンジ		米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩)、チキンナゲット、ベーコン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット 塩分 2.8g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.6 g カルシウム 216 mg	
16	じゃーじゃーめん 中華スープ ポテトサラダ チーズ(棒)	キウイフルーツ	生中華めん、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、生わかめ、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳100 カップケーキ 塩分 2.7g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 250 mg	

17	ご飯 ポークソテー 水 みそ汁(大根・あげ) ほうれん草のナムル	すいか	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、油揚げ、バター	すいか、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ 塩分 2.1g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.2 g カルシウム 240 mg
18	丸パン コーンスープ 木 ソーセージフライ 大根とツナのあえ物	ミニトマト バナナ	干しとうめん、パン・食パン(学校給食用)、小麦粉、油、マヨネーズ	牛乳、調製豆乳、ツナ油漬缶、クリーム(植物性脂肪)、ウインナー、かまぼこ、バター	りんご、だいこん、ミニトマト、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 麦茶 そうめん 塩分 2.8g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 193 mg
19	御飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 金 さわらのみそ焼き ほうれん草ともやしのごまあえ	グレープフルーツ	米、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま、すりごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、しらす干し、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこマヨトースト 塩分 2.8g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.1 g カルシウム 314 mg
20	鶏南蛮うどん 野菜ジュース150 土 カレー風味ソテー オレンジ		ゆでうどん、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	トマトミックスジュース缶、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ	牛乳100 お菓子 麦茶 さつま芋の甘煮 塩分 2.8g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.5 g カルシウム 217 mg
22	ひじきご飯 豚汁(じゃが芋) 月 白菜のじゃこドレッシングあえ バナナ		米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、板こんにゃく、みかん缶、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー・ウエハース 塩分 2.7g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 275 mg
23	マーガリンサンド 野菜スープ 火 タンドリーチキン きゅうりとコーンのサラダ	ミニトマト すいか	パン・食パン(学校給食用)、米、マーガリン・ソフトタイプ、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	すいか、はくさい、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、あさつき、にんにく	牛乳100 お菓子 麦茶 おにぎり 塩分 1.9g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 222 mg
24	御飯 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 水 豚カツ ポテトサラダ	バナナ	米、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん	牛乳100 お菓子 ショア 誕生ケーキ 塩分 1.7g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.9 g カルシウム 270 mg
25	ミートスパゲティ コンソメスープ 木 コールスローサラダ チーズ(棒)	グレープフルーツ	マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、チーズ、ハム、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、りんご	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト・クラッカー 塩分 2.6g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 264 mg
26	御飯 すまし汁(白菜・麩) 金 小松菜ともやしの和え物 豆腐ハンバーグ	パイナップル	米、パン粉、焼酎(庫ふ)、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵	パイナップル、こまつな、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン缶、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ 塩分 1.6g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 257 mg
27	ソース焼きそば わかめスープ 土 キャベツのマヨネーズあえ オレンジ		焼きそばめん、米、マヨネーズ、すりごま、油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、ちくわ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、ピーマン、あおのり	牛乳100 お菓子 麦茶 おにぎり 塩分 2.0g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 244 mg
29	キッズピビンバ 春雨スープ 月 チンゲン菜のあえ物 バナナ		米、パン・食パン(学校給食用)、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し	バナナ、チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド 塩分 1.8g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 256 mg
30	五目ラーメン いんげんと鶏ささ身のごまあえ 火 チーズ(棒) オレンジ		生中華めん、小麦粉、黒砂糖、すりごま、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、卵、チーズ	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、いんげん、アルファルファもやし、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン 塩分 2.2g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 400 mg
31	ごはん みそ汁 水 鶏竜田甘辛和え キャベツの中華風サラダ	グレープフルーツ	米、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、生わかめ、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ 塩分 2.8g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.4 g カルシウム 230 mg