



東中川保育園 11月 給食献立表



※災害備蓄品を使わせてもらっています。

アレルギー等確認しています。

平成28年

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ		
01 火	五目ラーメン いんげんと鶏ささ身のごまあえ チーズ(棒) キウイフルーツ	生中華めん、食パン、すりごま、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、チーズ	キウイフルーツ、いんげん、チンゲンサイ、もやし、いちごジャム・低糖度、にんじん、コーン缶、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド 塩分 3.4g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 270 mg	
02 水	麻婆丼 もやしスープ 春雨サラダ なし	米、コーンフレーク、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	なし、にんじん、きゅうり、こまつな、アルファルファもやし、生わかめ、ねぎ、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク 塩分 3.4g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 230 mg	
04 金	ご飯 オレンジ 中華スープ 焼肉風炒め物 キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、コンデンスミルク、ちくわ、卵	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、生わかめ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン 塩分 2.7g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 25.3 g カルシウム 278 mg	
05 土	焼きうどん 豆腐スープ 厚揚げのそぼろ煮 バナナ	ゆでうどん、米、油、砂糖、すりごま、片栗粉	牛乳、生揚げ、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、生わかめ、ピーマン、ねぎ、えのきだけ、グリーンピース、あおのり	牛乳100 お菓子 麦茶 おにぎり 塩分 2.2g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 23.4 g カルシウム 374 mg	
07 月	ひじきご飯 みそ汁(大根・わかめ) ほうれん草のごまあえ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵	オレンジ、もやし、ほうれん草、う、だいこん、にんじん、ねぎ、生わかめ、ひじき、さやえんどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 クッキー 塩分 2.2g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 282 mg	
08 火	じゃーじゃーうどん チーズ(棒) チンゲン菜のスープ ジャーマンポテト グレープフルーツ	ゆでうどん、食パン、フライドポテト、砂糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、ハム、ベーコン、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、アルファルファもやし、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト 塩分 3.5g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 23.7 g カルシウム 239 mg	
09 水	ご飯 バナナ 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、焼心(車ふ)、砂糖、ごま、ごま油	ヨーグルト(無糖)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、ほうれん草、う、アルファルファもやし、いちごジャム、きゅうり、えのきだけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト・クラッカー 塩分 1.7g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 7.4 g カルシウム 172 mg	
10 木	黒糖パン 柿 オニオンスープ チキンソテートマトソース キャベツとコーンのドレッシング和え	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	たまねぎ、かき、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、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 2.7g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 17.5 g カルシウム 214 mg	
11 金	ご飯 りんご すまし汁 豚肉の味噌炒め チンゲン菜のあえ物	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ウインナー、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、アルファルファもやし、ピーマン、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 アメリカンドッグ 塩分 2.7g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.9 g カルシウム 245 mg	
12 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 バナナ	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	バナナ、たまねぎ、りんご天然果汁、りんご、ブロッコリー、にんじん、生わかめ、かんてん、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ぶどうゼリー 塩分 2.1g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.8 g カルシウム 197 mg	
14 月	親子丼 みそ汁(キャベツ・あげ) もやしのナムル オレンジ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、ごま、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、卵、豚ひき肉、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、ほうれん草、う、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり、焼きのり	牛乳100 お菓子 麦茶 お好み焼き 塩分 3.0g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 19.5 g カルシウム 278 mg	
15 火	ハンバーガー パイナップル コーンスープ カリカリベーコンサラダ ミニトマト	バーガーパン、油、パン粉、砂糖	豚ひき肉、牛乳、調製豆乳、ベーコン、クリーム(植物性脂肪)、卵、バター	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、にんじん	牛乳100 お菓子 ジョア 誕生ケーキ 塩分 3.1g	エネルギー 690 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 28.2 g カルシウム 318 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ		
16 水	ふりかけご飯 みかん みそ汁 さばの竜田揚げ もやしとニラのあえ物	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さば、チキンナゲット、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット 塩分 2.5g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.7 g カルシウム 201 mg	
17 木	ご飯 ミニトマト 中華スープ キウイフルーツ 豚肉のチーズ焼き ミモザサラダ	米、干しとうめん、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩)、卵、ハム、とろけるチーズ、なると、かつお節	キウイフルーツ、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、チンゲンサイ、生わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 麦茶 にゅうめん 塩分 2.9g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 21.2 g カルシウム 273 mg	
18 金	和風きのこスパゲティー チキンスープ バナナ キャベツとコーンの中華あえ チーズ(棒)	スパゲティー、砂糖、ごま油	牛乳、ベーコン、鶏ひき肉、チーズ、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきだけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ 塩分 2.3g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 263 mg	
19 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 2.5g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 259 mg	
21 月	エビピラフ コンソメスープ 切干し大根のサラダ グレープフルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま、油	牛乳、えび(むき身)、鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、アルファルファもやし、しめじ・しろたもぎだけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち 塩分 3.0g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 264 mg	
22 火	コーン味噌ラーメン ウインナーと野菜のソテー チーズ(棒) パイナップル	生中華めん、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナー、チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、キャベツ、アルファルファもやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、マーマレード	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ 塩分 3.5g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 25.6 g カルシウム 282 mg	
24 木	丸パン 柿 玉ねぎとハムのスープ 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・食パン(学校給食用)、米、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、さけ、卵、かにかまぼこ、ハム	たまねぎ、かき、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、焼きのり	牛乳100 お菓子 麦茶 昆布おにぎり 塩分 2.3g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 207 mg	
25 金	ご飯 オレンジ 納豆汁 鶏肉の照焼 マセドアンサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、いちごジャム、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト・クラッカー 塩分 1.9g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 170 mg	
26 土	ドライカレー わかめスープ ブロッコリーとキャベツのサラダ バナナ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、ハム、卵、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、生わかめ、にんじん、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 クッキー 塩分 1.9g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 30.2 g カルシウム 197 mg	
28 月	カレーライス 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ りんご	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、きゅうり	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ・ウエハース 塩分 3.0g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 127 mg	
29 火	あんかけうどん みかん 大根とツナのあえ物 チーズ(棒)	ゆでうどん、食パン、マヨネーズ、はちみつ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、チーズ、コンデンスミルク、バター	みかん、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ラスク 塩分 2.3g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 23.5 g カルシウム 283 mg	
30 水	ご飯 パイナップル 豚汁 はんぺんフライ 青菜と豆腐の和え物	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、白はんぺん、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、米みそ、油揚げ	パイナップル、ほうれん草、アルファルファもやし、だいこん、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 せんべい 塩分 2.5g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 231 mg	