



東中川保育園 4月 給食献立表



平成29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		エネルギー	たんぱく質	脂質
1 土	コーンラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨネーズあえ デザート	生中華めん、ポッ ブコーン、マヨ ネーズ、油、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、にら、ね ぎ、にんじん、生わ かめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 419 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.6 g カルシウム 190 mg		
3 月	ハヤシライス オレンジ 豆腐スープ マカロニサラダ ミニトマト	米、じゃがいも、 マカロニ、小麦 粉、グラニュー 糖、マヨネーズ、 はちみつ、油	牛乳、豚肉、絹 ごし豆腐、卵、 バター	オレンジ、玉ねぎ、ミ ニトマト、キャベツ、 胡瓜、コーン、マッ シコールム、人参、ね ぎ、生わかめ、レモン 果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.3 g カルシウム 223 mg		
4 火	あなかけうどん パイナップル 麦茶 チンゲンサイの和え物 棒チーズ	ゆでうどん、ホッ トケーキ粉、メー プルシロップ、片 栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、チ ーズ、しらす 干し、卵、かま ぼこ	パイナップル、白 菜、チンゲン菜、玉 ねぎ、もやし、人 参、たけのこ、干し しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア ホットケーキ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 335 mg		
5 水	のり佃煮ごはん 豚汁(じゃが芋) ちくわ2色揚げ わかめのサラダ グレープフルーツ	米、じゃがいも、 押麦、油、小麦 粉、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、 チキンナゲット、 豚肉、かにかま ぼこ、米みそ、油揚げ	グレープフルーツ、 キャベツ、大根、胡 瓜、のり佃煮、板こんに ゃく、生わかめ、ね ぎ、人参、ごぼう、青 のり	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 238 mg		
6 木	ごま塩ごはん デコボン すまし汁 さわらの西京焼き 小松菜の納豆あえ	米、押麦、砂糖	ヨーグルト、さ わら、木綿豆 腐、挽きわり納 豆、米みそ、か つお節	デコボン、こまつ な、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	エネルギー 442 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 236 mg		
7 金	丸パン バナナ コーンスープ 鶏肉のカレー焼き 大根とツナのあえ物	ロールパン、米、 マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏もも 肉、調整豆乳、 ツナ油漬缶、さ け、クリーム、 バター	バナナ、だいたい んじん、クリームコーン缶、 コーン缶、きゅう り、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 694 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 29.6 g カルシウム 238 mg		
8 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 デザート	米、マヨネーズ、 油、ごま	牛乳、卵、鶏も も肉、ツナ油漬 缶、バター	たまねぎ、ブロッ コリー、生わかめ、に んじん、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 24.2 g カルシウム 188 mg		
10 月	三色どんぶり みそ汁(大根・わかめ) じゃがベーコンのチーズ焼き オレンジ	じゃがいも、米、 小麦粉、黒砂糖、 砂糖、油	牛乳、鶏ひき 肉、卵、ベーコ ン、油揚げ、米 みそ、チーズ、 でんぶ	オレンジ、たまね ぎ、ほうれんそう、 だいたいん、生わか め、しょうが、パセ リ	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.9 g カルシウム 314 mg		
11 火	和風きのこスパゲティ チキンスープ キャベツとコーンの中華あえ 棒チーズ パイナップル	スパゲティ、食 パン、マヨネー ズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき 肉、ベーコン、 チーズ、ツナ油 漬缶、バター	パイナップル、キャ ベツ、玉ねぎ、かぶ、 コーン缶、胡瓜、人 参、しめじ、えのきた け、黄ピーマン、ピー マン、にんにく、焼き のり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナサンド	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.0 g カルシウム 266 mg		
12 水	ごはん バナナ すまし汁(麩・小松菜) さばの竜田揚げ キャベツの昆布和え	米、油、片栗粉、 焼酎	牛乳、さば	バナナ、キャベツ、 きゅうり、こまつ な、にんじん、ね ぎ、塩こんぶ、しょ うが	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 210 mg		
13 木	マーガリンサンド 野菜スープ グレープフルーツ 鮭と小松菜のグラタン トマトと胡瓜のサラダ	食パン、小麦粉、 砂糖、油、ごま、 マーガリン	牛乳、さけ、か にかまぼこ、チ ーズ、ベーコ ン、バター	たまねぎ、グレー プフルーツ、こまつ な、キャベツ、きゅ うり、トマト、にん じん、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 425 mg		
14 金	ごはん デコボン すまし汁(白菜) 鯖の味噌煮 ほうれん草の白あえ	米、ピーマン、ご ま、砂糖、油、ご ま油	牛乳、さば、木 綿豆腐、ちく わ、かにかまぼ こ、米みそ	デコボン、ほうれん 草、白菜、玉ねぎ、 人参、えのきたけ、 しいたけ、ピーマ ン、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ビーフンと 野菜のソテー	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 272 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		エネルギー	たんぱく質	脂質
15 土	五目ラーメン 麦茶 キャベツのツナサラダ デザート	生中華めん、 油、ごま油	牛乳、ツナ油漬 缶、豚肉	キャベツ、もやし、チ ンゲンサイ、人参、 コーン缶、きゅうり、 ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.7 g カルシウム 224 mg		
17 月	竹の子ごはん みそ汁(キャベツ・わかめ) ほうれん草のごまあえ オレンジ	じゃがいも、 米、片栗粉、ご ま、砂糖、マヨ ネーズ、油	牛乳、鶏もも 肉、かまぼこ、 米みそ、油揚 げ、粉チーズ	オレンジ、もや し、ほうれん草、 キャベツ、人参、 筍、ねぎ、生わか め、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 292 mg		
18 火	カレーうどん デコボン 麦茶 マセドアンサラダ 棒チーズ	ゆでうどん、食 パン、じゃがい も、マヨネー ズ、片栗粉	牛乳、豚肉、 チーズ、油揚げ	デコボン、たまね ぎ、ブルーベリー ジャム、きゅう り、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.5 g カルシウム 288 mg		
19 水	丸パン クラムチャウダー ミートローフ オレンジ ミモザサラダ・ミニトマト	ロールパン、 じゃがいも、パ ン粉、黒砂糖、 マヨネーズ	豚ひき肉、牛 乳、豆乳、卵、 ハム、クリッ ム、あさり水煮 缶、ベーコン	オレンジ、たま ねぎ、ブロッ コリー、ミニマ ト、にんじん、ク リームコーン缶	牛乳100 お菓子 シリア 誕生ケーキ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.9 g カルシウム 336 mg		
20 木	ごはん バナナ 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、豚ひき 肉、木綿豆腐、 米みそ、油揚げ	バナナ、小松菜、 もやし、玉ねぎ、 人参、筍、コーン 缶、生わかめ、し いたけ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ぶどうゼリー	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 265 mg		
21 金	わかめごはん キウイフルーツ 豚汁 鮭の南蛮漬け 切干し大根のサラダ	米、じゃがい も、小麦粉、砂 糖、油、ごま、 ごま油	ヨーグルト、 鮭、豚肉、米み そ、かにかまぼ こ、油揚げ	キウイフルーツ、玉 ねぎ、大根、人参、きゅ うり、板こんにゃく、 ねぎ、ごぼう、切り干 しいたけ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.3 g カルシウム 250 mg		
22 土	スパゲティナポリタン コンソメスープ カレーサラダ デザート	じゃがいも、マ ヨネーズ、油、 砂糖	牛乳、ウイン ナー、ベーコ ン、バター、粉 チーズ	たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、に んじん、ピーマ ン、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 23.3 g カルシウム 200 mg		
24 月	エビピラフ トマトスープ チキンサラダ パイナップル	米、砂糖、フレ ンチドレッシング、 小麦粉	牛乳、鶏さ さ身、クリーム チーズ、えび、 ベーコン、卵	パイナップル、玉 ねぎ、コーン缶、ブロッ コリー、キャベツ、人 参、ホーランドマト缶 詰、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.2 g カルシウム 207 mg		
25 火	肉味噌ラーメン 麦茶 チンゲン菜の中華あえ 棒チーズ グレープフルーツ	生中華めん、 ロールパン、 油、砂糖、グラ ニュー糖、ごま 油、片栗粉	牛乳、豚ひき 肉、チーズ、し らす干し、きな 粉、米みそ	グレープフルー ツ、チンゲンサ イ、もやし、人 参、ねぎ、コーン 缶、にんにく、 しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん (きな粉)	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.8 g カルシウム 313 mg		
26 水	ごはん デコボン みそ汁(切干し・玉ねぎ) カジキまぐろのステーキ 小松菜の煮浸し	米、コーンフ レーク、油、片 栗粉、砂糖	牛乳、かじき、 油揚げ、米みそ	デコボン、こまつ な、もやし、たま ねぎ、にんじん、 生わかめ、切り干 しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 267 mg		
27 木	マーガリンサンド ミニトマト キャベツのスープ バナナ ハムカツ きゅうりとコーンのサラダ	食パン、小麦 粉、パン粉、白 玉粉、油、マー ガリン、フレ ンチドレッシング	牛乳、ハム、豚 肉	バナナ、キャ ベツ、たまねぎ、ミ ニトマト、きゅう り、にんじん、ほ うれんそう、コー ン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.3 g カルシウム 206 mg		
28 金	グリンピースごはん オレンジ みそ汁(なめこ・豆腐) 鶏肉の塩麹焼き フキとだけのこのキンピラ	米、砂糖、油	鶏もも肉、牛 乳、木綿豆腐、 米みそ	オレンジ、たけのこ、 人参、板こんにゃく、 なめこ、グリンピ ース、ふき、しいたけ、 糸みつば	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ ウエハース	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 9.0 g カルシウム 124 mg		