



東中川保育園 5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	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		
1 — 月 —	カレーライス 野菜スープ パスタサラダ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、スパゲティー、マヨネーズ、オリーブ油、油	牛乳、豚肉、卵、ハム	たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブラウニー	エネルギー 788 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 33.6 g カルシウム 257 mg
2 — 火 —	じゃーじゃーうどん チンゲン菜のスープ ささ身サラダ 棒チーズ グレープフルーツ	ゆでうどん、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、米みそ	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、葱、トマト、チンゲン菜、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、しいたけ、人参、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 節句・かしわ餅(幼児) こいのぼりゼリー(乳児)	エネルギー 658 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 281 mg
6 — 土 —	味噌ラーメン 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、ポップコーン、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ	もやし、ブロッコリー、チンゲン菜、コーン缶、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.9 g カルシウム 198 mg
8 — 月 —	五目ごはん みそ汁(キャベツ・麩) 小松菜のごまあえ バナナ	米、ホットケーキ粉、グラニュー糖、砂糖、ごま、焼酎	牛乳、鶏もも肉、バター、卵、米みそ、油揚げ、ちくわ	バナナ、小松菜、もやし、たけのこ、にんじん、キャベツ、しいたけ、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 701 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 29.1 g カルシウム 297 mg
9 — 火 —	スパゲティナポリタン コンソメスープ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 棒チーズ キウイフルーツ	食パン、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	牛乳、ウインナー、ちくわ、チーズ、粉チーズ、バター	キウイフルーツ、玉ねぎ、キャベツ、萣ジャム、人参、しめじ、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレ、あさつき、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 296 mg
10 — 水 —	ごはん パイナップル すまし汁(ほうれん草) 鯖の味噌煮 ほうれん草の白あえ	米、ごま、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、さば、ちくわ、米みそ	ほうれん草、パイナップル、えのきたけ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 フライドポテト	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.2 g カルシウム 268 mg
11 — 木 —	ホットドッグ クラムチャウダー キャベツのツナサラダ キウイフルーツ	米、コッパパン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豆乳、ウインナー、ツナ油漬缶、あさり、鶏ひき肉、クリーム、卵、ベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、白菜、玉ねぎ、きゅうり、クリームコーン	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 27.2 g カルシウム 248 mg
12 — 金 —	ゆかりごはん オレンジ 納豆汁 ししゃもフライ もやしとニラのあえ物	米、押麦、パン粉、油、小麦粉、ごま油	ヨーグルト、ししゃも、納豆、焼き豚、米みそ	オレンジ、もやし、ほうれん草、ねぎ、にら、にんじん	牛乳100 お菓子 麦茶 いちごヨーグルト クラッカー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 314 mg
13 — 土 —	焼きうどん 豆腐スープ 南瓜の甘煮 デザート	ゆでうどん、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、わかめ、ピーマン、ねぎ、にんじん、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 433 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 215 mg
15 — 月 —	親子丼 すまし汁 野菜の三色浸し バナナ	米	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、かつお節	バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、白菜、もやし、ねぎ、人参、みかん缶、ウインナー、さくらんぼ缶、わかめ、糸みつば、梅きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー ウエハース	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.1 g カルシウム 243 mg
16 — 火 —	五目ラーメン オレンジ 麦茶 じゃが芋きんぴら 棒チーズ	生中華めん、じゃがいも、食パン、グラニュー糖、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、チーズ	オレンジ、もやし、にんじん、チンゲン菜、コーン缶、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 256 mg
17 — 水 —	ごはん グレープフルーツ みそ汁(大根・油あげ) 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え	米、砂糖	豚肉、焼き豆腐、かまぼこ、米みそ、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、ほうれん草、白菜、大根、しらたき、もやし、にんじん、いんげん、わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 カステラ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.3 g カルシウム 156 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		
18 — 木 —	ごはん りんご 豚汁(じゃが芋) カジキまぐろのステーキ ほうれん草の納豆あえ	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、かじき、納豆、豚肉、米みそ、油揚げ、バター	りんご、ほうれん草、大根、もやし、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、玉ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 233 mg
19 — 金 —	丸パン パイナップル わかめスープ ささ身フライ ミモザサラダ ミニトマト	パン・食パン、米、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、ハム	パイナップル、ブロッコリー、ミニトマト、玉ねぎ、コーン缶、生わかめ、塩こんぶ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 529 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 16.9 g カルシウム 186 mg
20 — 土 —	卵チャーハン 大根とワカメのスープ さつま芋のサラダ デザート	米、さつまいも、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、卵、焼き豚、ハム	だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、グリーンピース、あさつき、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 197 mg
22 — 月 —	中華どんぶり にら玉スープ 春雨サラダ バナナ	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豚ひき肉、うすら卵、ハム、なるこ	バナナ、もやし、白菜、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、萣、ピーマン、わかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 692 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.3 g カルシウム 224 mg
23 — 火 —	けんちんうどん 棒チーズ 麦茶 ブロッコリーのごまあえ オレンジ	ゆでうどん、食パン、さといも、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、油揚げ	オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、コーン缶、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 23.4 g カルシウム 326 mg
24 — 水 —	ごはん グレープフルーツ みそ汁(白菜・油揚げ) 鶏竜田甘辛和え 小松菜ともやしのあえ物	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	グレープフルーツ、小松菜、白菜、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 クラッカー いちごヨーグルト	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.8 g カルシウム 363 mg
25 — 木 —	ハンバーガー コーンスープ カリカリベーコンサラダ ミニトマト キウイフルーツ	ハンバーガーパン、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛乳、豆乳、ベーコン、クリーム、卵、バター	キウイフルーツ、キャベツ、玉ねぎ、ミニトマト、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、人参	牛乳100 お菓子 牛乳130 ショア 誕生ケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.4 g カルシウム 319 mg
26 — 金 —	ごはん パイナップル すまし汁(ほうれん草・豆腐) 鮭のごまみそ焼き キャベツと胡瓜のサラダ	米、マカロニ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、かにかまぼこ、きな粉、米みそ	パイナップル、キャベツ、ほうれん草、もやし、きゅうり、えのきたけ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 10.8 g カルシウム 238 mg
27 — 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 デザート	焼きそばめん、米、マヨネーズ、すりごま、油、ごま	牛乳、卵、ツナ油漬缶、豚肉	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、生わかめ、人参、ピーマン、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.6 g カルシウム 234 mg
29 — 月 —	ひじきごはん 豚汁 ほうれん草ともやしのごまあえ オレンジ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、マーガリン、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、豚肉、米みそ、ハム、チーズ	オレンジ、ほうれん草、もやし、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ハムとチーズのマフィン	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.7 g カルシウム 345 mg
30 — 火 —	肉味噌ラーメン 棒チーズ 麦茶 ベーコンと野菜のソテー バナナ	生中華めん、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、チーズ、卵、米みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.3 g カルシウム 289 mg
31 — 水 —	ごはん パイナップル みそ汁(なめこ・油揚げ) 鶏肉の照焼 青菜と豆腐の和え物	米、ポップコーン、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ	パイナップル、ごま、なめこ、もやし、なめこ、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポップコーン	エネルギー 479 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 287 mg