



東中川保育園 6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				
1 — 木 —	丸パン パイナップル 野菜スープ マカロニ煮 ブロッコリーときのこのサラダ	ロールパン、 じゃがいも、 米、マカロニ、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも 肉、焼き豚、 卵、ベーコン	玉ねぎ、パイナッ プル、ブロッコ リー、しめじ、 キャベツ、人参、 コーン缶、えのき だけ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 五目チャーハン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 249 mg		
2 — 金 —	ごはん グレープフルーツ みそ汁(大根・わかめ) まぐろカツ さつまいものサラダ	米、さつまい も、パン粉、砂 糖、マヨネー ズ、小麦粉、油	牛乳、まぐ ろ、ハム、油 揚げ、米みそ	グレープフル ーツ、みかん缶、 だいこん、きゅう り、生わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 128 mg		
3 — 土 —	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 デザート	米、マヨネー ズ、油、ごま	牛乳、焼き 豚、ベーコ ン、なると	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、 ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 193 mg		
5 — 月 —	ハヤシライス 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、じゃがい も、フレンチド レッシング、油	牛乳、豚肉、 ベーコン	オレンジ、玉ね ぎ、枝豆、キャ ベツ、きゅうり、は くさい、人参、 マッシュルーム、 コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 塩ゆで枝豆	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.2 g カルシウム 219 mg		
6 — 火 —	親子うどん 棒チーズ 麦茶 そら豆 じゃが芋のカレー炒め バナナ	ゆでうどん、 じゃがいも、 油、砂糖	牛乳、鶏もも 肉、卵、ベー コン、コンデ ンスミルク、 チーズ、かま ぼこ	バナナ、ほうれ んそう、たまね ぎ、にんじん、 ねぎ、あさつ き、そら豆	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 22.6 g カルシウム 320 mg		
7 — 水 —	ゆかりごはん パイナップル みそ汁(なめこ・小松菜) サーモンフライタルソース ほうれん草のおかか和え	米、マヨネー ズ、パン粉、 油、小麦粉	牛乳、さけ、 チキンナゲッ ト、卵、米み そ、かまぼ こ、かつお節	パイナップル、 ほうれん草、ア ルフアルファも やし、小松菜、 なめこ、玉ね ぎ、人参、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲッ ト	エネルギー 563 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 22.9 g カルシウム 248 mg		
8 — 木 —	マーガリンサンド キウイフルーツ コーンスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとキャベツのサラダ	米、食パン、ハ ン粉、マーガ リン、ごま、油、 砂糖	牛乳、鶏ひき 肉、木綿豆腐、 調製豆乳、クリ ーム、卵、ハ ム、バター	キウイフルーツ、 クリームコー ン缶、玉ねぎ、キャ ベツ、コーン缶、 ブロッコリー、 きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 691 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 22.4 g カルシウム 273 mg		
9 — 金 —	ごはん グレープフルーツ みそ汁(キャベツ・わかめ) 豚肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ ミニトマト	米、ごま、砂 糖、油	ヨーグルト、 豚肉、米み そ、かにかま ぼこ	グレープフル ーツ、玉ねぎ、ミニトマ ト、もやし、キャ ベツ、きゅうり、人 参、ねぎ、切り干 しだいこん、生わか め、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 227 mg		
10 — 土 —	きのこスパゲティ わかめスープ ひじきと枝豆のサラダ デザート	スパゲティ、 ごま、砂糖	牛乳、ベー コン、バター	玉ねぎ、キャベツ、し めじ、えのきだけ、 コーン缶、枝豆、生 わかめ、黄ピーマン、 ピーマン、人参、ひ じき、にんにく、焼き のり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 212 mg		
12 — 月 —	ベーコンピラフ 春雨スープ ささ身サラダ オレンジ	米、小麦粉、砂 糖、マヨネー ズ、はるさめ、 油、すりごま	牛乳、ベー コン、鶏ささ 身、卵、無塩 バター、パ ター	オレンジ、玉ね ぎ、バナナ、きゅうり、トマ ト、にんじん、にら、 コーン缶、マッシュ ルーム缶、ねぎ、グ リンピース、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 751 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 34.8 g カルシウム 219 mg		
13 — 火 —	ミートスパゲティ コンソメスープ ブロッコリーのごま酢あえ 棒チーズ バナナ	じゃがいも、ス パゲティ、ご ま、砂糖、片栗 粉、油	牛乳、豚ひき 肉、ちくわ、 チーズ、ツナ 水煮缶、粉 チーズ	バナナ、ブロッ コリー、玉ねぎ、人 参、キャベツ、ト マトピューレ、 コーン缶、あさつ き、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 おやき(ツナ)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 19.5 g カルシウム 290 mg		
14 — 水 —	ごま塩ごはん パイナップル 豚汁(じゃが芋) さわらのごま照り焼き キャベツの昆布あえ	米、じゃがい も、押麦、ご ま、油、ごま油	牛乳、さわ ら、豚肉、米 みそ、油揚げ	パイナップル、 キャベツ、大根、 きゅうり、人参、 板こんにゃく、ね ぎ、ごぼう、塩こ んぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子(塩煎餅 ・ホームパイ)	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 260 mg		
15 — 木 —	チーズパン キウイフルーツ 中華スープ 唐揚げ マセドアンサラダ	チーズパン、干 しとうめん、 じゃがいも、マ ヨネーズ、片栗 粉、油	牛乳、鶏もも 肉、かまぼこ	キウイフルーツ、 玉ねぎ、チンゲン サイ、きゅうり、 あさつき、生わか め、にんにく、 しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 208 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				
16 — 金 —	ごはん グレープフルーツ わかめスープ チャプチェ ほうれん草ともやしのナムル	米、ホットケ ーキ粉、砂糖、 メーブルシロ ップ、ごま、油、 ごま油	牛乳、豚肉、木 綿豆腐、ハム、 卵	グレープフル ーツ、ほう れん草、玉ねぎ、 もやし、人参、生わか め、にら、しいたけ、 ピーマン、あさつき、 にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.2 g カルシウム 287 mg		
17 — 土 —	きつねうどん 野菜ジュース100 厚揚げのそぼろ煮 デザート	ゆでうどん、砂 糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、 鶏ひき肉、油揚 げ	トマトミックス ジュース、はくさ い、ねぎ、にんじ ん、えのきだけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 304 mg		
19 — 月 —	中華炊き込みおこわ すまし汁(ねぎ・麩) ほうれん草もやしの中華和え オレンジ	米、もち米、小 麦粉、焼豆、砂 糖、ごま、ごま 油	牛乳、焼き豚、 ちくわ	オレンジ、ほう れん草、もやし、人 参、筍、ねぎ、 キャベツ、にら、 コーン缶、生わか め、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 8.1 g カルシウム 206 mg		
20 — 火 —	カレードリア 玉ねぎとハムのスープ トマトのサラダ バナナ	米、油、砂糖	豚ひき肉、チ ーズ、ハム	バナナ、たまね ぎ、キャベツ、ト マト、にんじん、 きゅうり、コー ン缶、にんにく、 しょうが	牛乳100 お菓子 ショア 誕生ケーキ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.7 g カルシウム 331 mg		
21 — 水 —	コーンラーメン 麦茶 グレープフルーツ ウインナーと野菜のソテー 棒チーズ	生中華めん、 コーンフレ ーク、ごま油、油	牛乳、ウイ ナー、なると、 チーズ	グレープフル ーツ、もやし、キャ ベツ、たまねぎ、 コーン缶、生わか め、ねぎ、にんじ ん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレ ーク	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 261 mg		
22 — 木 —	丸パン キウイフルーツ ミネストローネ 鮭のコーンマヨ焼き ひじきときゅうりのサラダ	米、ロールパ ン、じゃがい も、マヨネー ズ、フレンチド レッシング、砂 糖、ごま	牛乳、さけ、油 揚げ、ベー コン、ハム、あ さり水煮缶	キウイフル ーツ、たまね ぎ、きゅう り、キャベツ、に んじん、トマト ピューレ、コー ン缶、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿 司	エネルギー 650 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 26.7 g カルシウム 297 mg		
23 — 金 —	ごはん パイナップル 豚汁(じゃが芋) はんぺんフライ キャベツサラダ	米、食パン、じゃ がいも、パン粉、 小麦粉、油、フ レンチドレッシ ング、マーガ リン、ごま油	牛乳、はん ぺん、豚肉、米 みそ、油揚げ、粉 チーズ	パイナップル、キャ ベツ、大根、人参、ミニ トマト、コーン缶、 きゅうり、板こんにゃ く、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザン ブレッド	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 221 mg		
24 — 土 —	わかめラーメン 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、ごま油	牛乳、なると	オレンジ、プロ ックコリー、コー ン缶、ほうれん そう、生わかめ、ね ぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 411 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 192 mg		
26 — 月 —	タコライス コンソメスープ スパゲティサラダ オレンジ	米、スパゲ ティ、マヨ ネーズ、砂糖、 油	牛乳、豚ひき 肉、ハム、とろ けるチーズ、パ ター	オレンジ、たま ねぎ、りんご、トマ ト、きゅうり、 キャベツ、にんじ ん、レタス、あさ つき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ	エネルギー 684 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 29.6 g カルシウム 228 mg		
27 — 火 —	ちゃんぽんうどん 麦茶 えびと野菜のかき揚げ バナナ 棒チーズ	ゆでうどん、食 パン、さつまい も、小麦粉、 油、はちみつ、 ごま油	牛乳、豚肉、え び、チーズ、コ ンデンスミル ク、バター	バナナ、たまね ぎ、キャベツ、に んじん、もやし、 ただけのこ、ねぎ、 にら、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 ラスク	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.3 g カルシウム 281 mg		
28 — 水 —	のり佃煮ごはん パイナップル みそ汁(玉ねぎ・あげ) 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のゴマ味噌あえ	米、さといも、 押麦、ごま、砂 糖	ヨーグルト、豚 肉、木綿豆腐、 米みそ、油揚げ	大根、パイナッ プル、ほうれん草、 もやし、にんじ ん、たまねぎ、の り佃煮、いんげ ん、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 525 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 288 mg		
29 — 木 —	マーガリンサンド キウイフルーツ コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 大根とツナのあえ物	食パン、マーガ リン、米、マヨ ネーズ、ごま	牛乳、鶏もも 肉、調製豆乳、 ツナ油漬缶、し らす干し、ク リーム、バター	キウイフル ーツ、だいこん、ク リームコーン缶、き ゅうり、コーン缶、 マーマレード	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこおにぎり	エネルギー 650 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 23.0 g カルシウム 266 mg		
30 — 金 —	ごはん グレープフルーツ すまし汁(ほうれん草・麩) 鮭の香りみそ焼き キャベツのゆかりあえ	米、ロールパ ン、グラニュー 糖、油、焼豆、 砂糖、ごま、ご ま油	牛乳、さけ、米 みそ	グレープフル ーツ、キャベツ、ほう れん草、きゅう り、ねぎ、にん じん	牛乳100 お菓子 牛乳130 揚げぱん	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 216 mg		