



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		エネルギー	たんぱく質	脂質
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、えのきたけ、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、ほうれん草、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、アルファルファもやし、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、パン粉、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、えのきたけ、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、バター	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、グリーンピース、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		エネルギー	たんぱく質	脂質
16 金	ごはん グレープフルーツ わかめスープ チャブチェ ほうれん草ともやしのナムル	米、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、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、えのきたけ	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、葱、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 シニア 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、ウインナー、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、油、ごま油	牛乳、なると	オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、ほうれん草、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、バター	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		