



# 東中川保育園 7月 給食献立表



平成29年

日 曜	献立名	材料名(食卓・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
01 土	エビピラフ コンソメスープ マカロニサラダ デザート	米、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、えび、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、キャベツ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 505 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 183 mg		
03 月	麻婆丼 もやしスープ 春雨サラダ グレープフルーツ	米、ほろさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ、チーズ	グレープフルーツ、きゅうり、人参、小松菜、もやし、ねぎ、生わかめ、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 24.3 g カルシウム 259 mg		
04 火	和風きのこスパゲティ チキンスープ パイナップル キャベツとコーンの中華あえ 棒チーズ	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、たまねぎ、かぶ、コーン缶、きゅうり、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		
05 水	のり佃煮ご飯 バナナ みそ汁(切干・ほうれん草) ちくわ2色揚げ わかめのサラダ	米、押麦、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト、ちくわ、米みそ、かにかまぼこ	バナナ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、いちごジャム、ねぎ、生わかめ、のり佃煮、切り干しだいこん、あおのり	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 508 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.2 g カルシウム 191 mg		
06 木	ちらし寿司 セタにゅうめん汁 大根とツナの煮物 オレンジ	米、干しとうもろこし、砂糖、ごま	鶏ひき肉、卵、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、りんご、ハム	だいこん、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、オクラ、いんげん、焼きのり	牛乳100 お菓子 シリア 誕生ケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 11.0 g カルシウム 326 mg		
07 金	丸パン コーンスープ チキンソテーマトソース コールスローサラダ	米、食パン、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ハム、クリーム、バター	キウイフルーツ、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、りんご、コーン缶、干しぶどう、ホールトマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 248 mg		
08 土	わかめうどん 野菜ジュース100 じゃが芋のマーガリン炒め デザート	ゆでうどん、じゃがいも、マーガリン	牛乳、かまぼこ、ベーコン、油揚げ	野菜ジュース、ほうれん草、たまねぎ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 205 mg		
10 月	チキンピラフ トマトスープ カリカリベーコンサラダ オレンジ	米、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、卵、バター	とうもろこし、玉ねぎ、オレンジ、キャベツ、トマト、人参、きゅうり、レタス、マッシュルーム缶、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ゆでとうもろこし	エネルギー 413 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.3 g カルシウム 197 mg		
11 火	冷やし中華 麦茶 さつま芋とオクラの天ぷら 棒チーズ	生中華めん、食パン、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、ハム、チーズ、しらす干し	バナナ、もやし、きゅうり、オクラ、ミニトマト、生わかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこマヨトースト	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 301 mg		
12 水	ご飯 グレープフルーツ 冬瓜のすまし汁 豚肉の味噌炒め 小松菜の磯香和え	米、ポップコーン、砂糖、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ	グレープフルーツ、玉ねぎ、小松菜、はくさい、冬瓜、もやし、ピーマン、人参、しょうが、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポップコーン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.3 g カルシウム 248 mg		
13 木	レーズンパン コンソメスープ タンドリーチキン ミニトマト ブロッコリーとキャベツのサラダ	レーズンパン、米、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、さけ、ハム	パイナップル、ミニトマト、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、人参、きゅうり、あさつき、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.7 g カルシウム 236 mg		
14 金	ご飯 キウイフルーツ けんちん汁(鶏肉) さばの焼きおろし煮 もやしのナムル	米、ビーフン、ごま、砂糖、ごま油、油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、油揚げ	キウイフルーツ、もやし、大根、人参、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しいたけ、あさつき、ピーマン	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 553 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.2 g カルシウム 256 mg		
15 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、マヨネーズ、ごま、油	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、ミニトマト、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 555 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.5 g カルシウム 204 mg		

18 火	とん汁うどん オレンジ 麦茶 キャベツの中華風サラダ 棒チーズ	ゆでうどん、さといも、砂糖、ごま、ごま油	ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、チーズ、米みそ、しらす干し、油揚げ	オレンジ、キャベツ、大根、人参、きゅうり、いちごジャム、生わかめ、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ	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 513 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.3 g カルシウム 309 mg
19 水	ご飯 パイナップル みそ汁(白菜・わかめ) 肉じゃが 青菜と豆腐の和え物	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、チキンナゲット、豚肉、木綿豆腐、米みそ、かまぼこ	パイナップル、ほうれん草、白菜、玉ねぎ、人参、しらたき、もやし、ねぎ、さやえんどう、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 254 mg
20 木	マーガリンサンド ミニトマト コーンスープ バナナ ソーセージフライ 大根サラダ	食パン、干しとうもろこし、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、マーガリン	牛乳、魚肉ソーセージ、調製豆乳、ツナ油漬缶、クリーム、かまぼこ、バター	バナナ、だいこん、ミニトマト、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 670 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 26.6 g カルシウム 204 mg
21 金	ご飯 すいか みそ汁(なめこ・小松菜) 豆腐の松風焼き 切干し大根の旨煮	米、食パン、パン粉、グラニュー糖、砂糖、マーガリン	鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ、卵	すいか、小松菜、ねぎ、切り干しだいこん、なめこ、にんじん、しいたけ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 シュガートースト	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 163 mg
22 土	中華どんぶり 豆腐スープ キャベツのツナマヨネーズ和え デザート	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、なると	キャベツ、白菜、玉ねぎ、きゅうり、葱、人参、ミニトマト、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.1 g カルシウム 223 mg
24 月	カレーライス 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	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、きゅうり、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ せんべい	エネルギー 540 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.4 g カルシウム 135 mg
25 火	じゃーじゃーめん キウイフルーツ 中華スープ ブロッコリーときのこのサラダ 棒チーズ	生中華めん、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、はこみそ	牛乳、豚ひき肉、チーズ、卵、バター、米みそ	キウイフルーツ、ブロッコリー、玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、もやし、えのきたけ、きゅうり、葱、しいたけ、人参、生わかめ、ねぎ、レモン果汁、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳100 マドレーヌ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.8 g カルシウム 280 mg
26 水	ごま塩ご飯 パイナップル 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	牛乳、さわら、木綿豆腐、挽きわり納豆、かまぼこ、米みそ、かつお節	パイナップル、こまつな、にんじん、ねぎ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.9 g カルシウム 259 mg
27 木	丸パン バナナ クラムチャウダー ミートローフ キャベツとベーコンのドレッシングあえ	ロールパン、小麦粉、じゃがいも、パン粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ベーコン、卵、クリーム、あさり水煮缶	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、クリームコーン缶、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 758 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 34.8 g カルシウム 312 mg
28 金	ご飯 グレープフルーツ すまし汁(白菜) 鶏肉の天ぷら ほうれん草とひじきの胡麻和え	米、小麦粉、砂糖、すりごま、油	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、かにかまぼこ	グレープフルーツ、ほうれん草、白菜、もやし、えのきたけ、にんじん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 マッシュマロサンド	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 260 mg
29 土	鶏南蛮うどん 野菜ジュース150 カレー風味ソテー デザート	ゆでうどん、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	トマトミックスジュース、キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ、ピーマン、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.7 g カルシウム 196 mg
31 月	あさりの炊き込みご飯 豚汁(じゃが芋) 小松菜の白あえ オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油、ホットケーキ粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ちくわ、油揚げ、豚肉、あさり、米みそ、バター、ソーセージ	オレンジ、小松菜、人参、大根、板こんにゃく、たけのこ、ねぎ、ごぼう、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 アメリカンドッグ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.3 g カルシウム 396 mg

