



東中川保育園 8月 給食献立表



平成29年

日 曜	献立名	材料名(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
01 火	クリームパスタ 棒チーズ 野菜スープ わかめのサラダ バナナ	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、かにかまぼこ、卵、クリーム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.6 g カルシウム 352 mg	
02 水	ご飯 せん切り野菜ドレッシング和え みそ汁(豆腐・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き グレープフルーツ	米、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉、チキンナゲット、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 24.8 g カルシウム 233 mg	
03 木	丸パン キウイフルーツ オニオンスープ チキンのチーズ焼き キャベツとコーンのドレッシング和え	米、ロールパン、砂糖、こま、油	牛乳、鶏むね肉、ハム、とろけるチーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 286 mg	
04 金	いわしの蒲焼丼 豚汁(じゃが芋) 切干し大根とひじきのサラダ すいか	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、いわし、豚肉、ベーコン、米みそ、油揚げ	すいか、大根、きゅうり、コーン缶、板こんにゃく、人参、切り干し大根、ねぎ、ごぼう、糸みつば、ひじき、しょうが、焼きのり	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 632 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 22.9 g カルシウム 249 mg	
05 土	コーンラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨネーズあえ 果物	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	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	
07 月	カレーピラフ トマトスープ カリカリベーコンサラダ グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、油	牛乳、クリーム、卵、鶏もも肉、ベーコン、バター	グレープフルーツ、キャベツ、玉ねぎ、トマト、人参、レタス、きゅうり、マッシュルーム缶、ピーマン、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブラウニー	エネルギー 767 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 37.4 g カルシウム 247 mg	
08 火	マーガリンサンド オレンジ 野菜スープ まぐろカツ ひじきときゅうりのサラダ	食パン、米、パン粉、フレンチドレッシング、油、小麦粉、マーガリン	牛乳、まぐろ、ベーコン	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき、塩こんにゃく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.3 g カルシウム 221 mg	
09 水	ゆかり御飯 バナナ みそ汁(なめこ・わかめ) 大根と鶏肉の煮物 青菜と豆腐の和え物	米、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ	バナナ、ほうれん草、大根、人参、なめこ、もやし、しいたけ、生わかめ、糸みつば、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 236 mg	
10 木	冷やしたぬきうどん 麦茶 もやしとニラのあえ物(焼き豚) 棒チーズ	ゆでうどん、米、小麦粉、油、ごま油	牛乳、焼き豚、チーズ、かまぼこ、鶏ひき肉、卵	キウイフルーツ、もやし、きゅうり、はくさい、にんじん、ねぎ、にら、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 270 mg	
12 土	ツナトマトスパゲティ ハムと白菜のスープ ポテトサラダ 果物	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、ハム	はくさい、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.3 g カルシウム 186 mg	
14 月	ハヤシライス 中華スープ マカロニサラダ オレンジ	米、干しとうめい、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵、かまぼこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、にら、きゅうり、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 656 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 205 mg	
15 火	五目ラーメン バナナ 麦茶 いんげんと鶏ささ身のごまあえ 棒チーズ	生中華めん、小麦粉、黒砂糖、すりごま、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ささ身、卵、チーズ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、いんげん、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 395 mg	
16 水	ご飯 すいか みそ汁(大根・あげ) 肉豆腐 小松菜ともやしのあえ物	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚肉、焼き豆腐、米みそ、油揚げ	すいか、はくさい、小松菜、もやし、だいこん、しらたき、にんじん、コーン缶、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.9 g カルシウム 311 mg	

17 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	さつまいも、コッペパン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、調製豆乳、ツナ油漬缶、あさり水漬缶、クリーム、ベーコン、無塩バター	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、クリームコーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 25.5 g カルシウム 250 mg
18 金	ご飯 グレープフルーツ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 鮭の南蛮漬け ほうれん草の納豆あえ	米、マカロニ、砂糖、小麦粉、油、ごま	牛乳、ベにさけ、挽きわり納豆、かまぼこ、米みそ、きな粉	グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 236 mg
19 土	鶏南蛮うどん 野菜ジュース150 カレー風味ソテー 果物	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缶、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 417 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 196 mg
21 月	ひじきご飯 豚汁(じゃが芋) 白菜のじゃこドレッシングあえ グレープフルーツ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、豚肉、米みそ	はくさい、グレープフルーツ、人参、大根、きゅうり、板こんにゃく、みかん缶、パイナップル、さくらんぼ缶、ねぎ、ごぼう、ひじき	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 534 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 279 mg
22 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 キウイフルーツ 棒チーズ	食パン、グラニュー糖、マーガリン、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、人参、しめじ、きゅうり、マッシュルーム缶、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 シュガートースト	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.3 g カルシウム 292 mg
23 水	ご飯 オレンジ チンゲン菜のスープ ハンバーグ ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、ごま油	豚ひき肉、牛乳、卵	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん	牛乳100 お菓子 シリア 誕生ケーキ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 284 mg
24 木	ご飯 バナナ すまし汁(ほうれん草) さわらの西京焼き キャベツのゆかりあえ	米、コーンフレーク、焼豆、砂糖	牛乳、さわら、米みそ	バナナ、キャベツ、ほうれん草、アルもやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.1 g カルシウム 185 mg
25 金	ご飯 パイナップル みそ汁(もやし・油揚げ) 鶏竜田甘辛和え 小松菜のサラダ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ、ベーコン、油揚げ	パイナップル、もやし、こまつな、キャベツ、にら、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.9 g カルシウム 245 mg
26 土	ソース焼きそば わかめスープ キャベツのマヨネーズあえ 果物	焼きそばめん、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、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 422 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 206 mg
28 月	キッズピピンバ 春雨スープ チンゲン菜のあえ物 オレンジ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、卵	オレンジ、チンゲンサイ、ほうれん草、もやし、もやし、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 304 mg
29 火	カレーうどん バナナ 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ 棒チーズ	ゆでうどん、食パン、ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、チーズ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ブルーベリージャム、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 310 mg
30 水	ご飯 グレープフルーツ すまし汁(白菜・麩) はんぺんフライ ほうれん草のナムル	米、パン粉、油、小麦粉、焼豆、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、白はんぺん、ハム	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、はくさい、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 205 mg
31 木	丸パン 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、マヨネーズ、	ヨーグルト、鶏もも肉、調製豆乳、牛乳、ツナ油漬缶、クリーム、バター	パイナップル、だいこん、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 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 22.7 g カルシウム 174 mg