



# 東中川保育園 9月 給食献立表



平成29年

| 日<br>曜            | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                                |                                |  | 10時おやつ<br>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   |   |   |  |
| 01<br>—<br>金<br>— | ごはん なし<br>みそ汁(キャベツ・わかめ)<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>小松菜ともやしのあえ物  | 米、砂糖、マヨネーズ                                   | 牛乳、さけ、卵、米みそ                    | なし、こまつな、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、にんじん、生わかめ                          | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>プリン               | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂質 16.1 g<br>カルシウム 299 mg |  |
| 02<br>—<br>土<br>— | ケチャップチキンライス<br>ハムと白菜のスープ<br>大根とツナのあえ物<br>果物          | 米、マヨネーズ                                      | 牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶               | はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶                                    | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子               | エネルギー 521 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂質 15.4 g<br>カルシウム 233 mg |  |
| 04<br>—<br>月<br>— | 親子丼<br>すまし汁<br>野菜の三色浸し<br>オレンジ                       | 米、砂糖   | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、かつお節            | たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、糸みつば、焼きのり                 | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>山菜おこわおにぎり(災害用非常食) | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂質 11.3 g<br>カルシウム 238 mg |  |
| 05<br>—<br>火<br>— | きつねうどん なし<br>麦茶<br>ほうれん草とツナの和え物<br>棒チーズ              | ゆでうどん、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油                       | 牛乳、油揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、卵   | なし、ほうれんそう、はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶、あおのり                            | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お好み焼き             | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>脂質 22.8 g<br>カルシウム 338 mg |  |
| 06<br>—<br>水<br>— | ごはん キウイフルーツ<br>みそ汁(あげ・豆腐)<br>シュウマイ<br>もやしのナムル        | 米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油                      | ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ、米みそ | キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、だれのこ、にんじん、生わかめ、しいたけ、しょうが                   | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>いちごヨーグルト<br>クラッカー    | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂質 15.1 g<br>カルシウム 238 mg |  |
| 07<br>—<br>木<br>— | マーガリンサンド ささ身フライ<br>ミモザサラダ バナナ<br>わかめスープ<br>ミニトマト     | 食パン、米、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉、ごま、マーガリン               | 牛乳、鶏ささ身、卵、ハム、さけ                | バナナ、プロックリー、ミニトマト、たまねぎ、コーン缶、生わかめ                                  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>さけおにぎり            | エネルギー 563 kcal<br>たんぱく質 27.3 g<br>脂質 18.4 g<br>カルシウム 204 mg |  |
| 08<br>—<br>金<br>— | ごま塩ごはん パイナップル<br>豚汁(じゃが芋)<br>さわらのごま照り焼き<br>キャベツの昆布あえ | 米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、押麦、マーガリン、ごま、油、ごま油             | 牛乳、さわら、卵、豚肉、米みそ、ハム、チーズ、油揚げ     | パイナップル、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ                    | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ハムとチーズのマフィン       | エネルギー 642 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂質 23.4 g<br>カルシウム 311 mg |  |
| 09<br>—<br>土<br>— | きのこスパゲティ<br>コンソメスープ<br>コールスローサラダ<br>果物               | スパゲティ、砂糖、油                                   | 牛乳、卵、ベーコン、ハム、バター               | りんご、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、黄ピーマン、ピーマン、干しひょうどう、人参、あさつき、にんにく、焼きのり | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子               | エネルギー 443 kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂質 13.7 g<br>カルシウム 184 mg |  |
| 11<br>—<br>月<br>— | 炊き込みご飯<br>納豆汁<br>プロックリーの ごま酢あえ<br>オレンジ               | 米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、ごま、砂糖                     | 牛乳、鶏もも肉、ちくわ、挽きわり納豆、油揚げ、卵、米みそ   | オレンジ、プロックリー、にんじん、ほうれんそう、だれのこ、板こんにゃく、しいたけ、ねぎ、あさつき                 | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ホットケーキ            | エネルギー 544 kcal<br>たんぱく質 24.7 g<br>脂質 14.4 g<br>カルシウム 286 mg |  |
| 12<br>—<br>火<br>— | 肉野菜ラーメン キウイフルーツ<br>麦茶<br>さつまいものサラダ<br>棒チーズ           | 生中華めん、さつまいも、食パン、マヨネーズ、ごま油                    | 牛乳、豚肉、ハム、チーズ、なると、ツナ油漬缶         | キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ                 | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ツナサンド             | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂質 18.3 g<br>カルシウム 299 mg |  |
| 13<br>—<br>水<br>— | ご飯 パイナップル<br>すまし汁(麩・わかめ)<br>鯖の味噌煮<br>ほうれん草の白あえ       | 米、砂糖、ごま、焼酎                                   | 牛乳、さば、チキンナゲット、木綿豆腐、ちくわ、米みそ     | パイナップル、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが                                  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>チキンナゲット           | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂質 19.6 g<br>カルシウム 256 mg |  |
| 14<br>—<br>木<br>— | 丸パン バナナ<br>白菜スープ<br>コロケ<br>キャベツの中華風サラダ               | じゃがいも、食パン、米、もち米、三温糖、パン粉、小麦粉、油、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、きな粉、しらす干し              | バナナ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、コーン缶                           | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>きな粉おはぎ            | エネルギー 640 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 15.0 g<br>カルシウム 228 mg |  |

| 日<br>曜            | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                   |                                       |  | 10時おやつ<br>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   |                                      |   |  |
| 15<br>—<br>金<br>— | ごはん なし<br>みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)<br>豚肉の照焼<br>切干し大根のサラダ         | 米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、片栗粉             | 牛乳、豚肉、かにかまぼこ、米みそ                      | なし、ねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、切り干しだいこん、しょうが                         | 牛乳100 お菓子<br>ぶどうゼリー<br>牛乳130         | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 16.4 g<br>カルシウム 219 mg |  |
| 16<br>—<br>土<br>— | チキンピラフ<br>わかめスープ<br>ツナとゆでたまごのサラダ<br>果物                | 米、マヨネーズ、油、ごま                    | 牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター                   | たまねぎ、プロックリー、生わかめ、にんじん、パセリ                                  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子            | エネルギー 519 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 19.4 g<br>カルシウム 186 mg |  |
| 19<br>—<br>火<br>— | けんちんうどん ぶどう<br>麦茶<br>ほうれん草ともやしのゴマ和え<br>棒チーズ           | ゆでうどん、米、さといも、ごま、砂糖              | 牛乳、豚肉、油揚げ、チーズ                         | ぶどう、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう                     | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>いなり寿司          | エネルギー 642 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 23.6 g<br>カルシウム 369 mg |  |
| 20<br>—<br>水<br>— | チーズパン オレンジ<br>コーンスープ<br>鶏のから揚げ<br>スパゲティサラダ            | 食パン、スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉       | 鶏もも肉、調整豆乳、牛乳、クリーム、ハム、バター、粉チーズ         | オレンジ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、キャベツ、ミニトマト、にんじん、にんにく、しょうが          | 牛乳100 お菓子<br>ジュア<br>誕生ケーキ            | エネルギー 599 kcal<br>たんぱく質 27.8 g<br>脂質 22.5 g<br>カルシウム 276 mg |  |
| 21<br>—<br>木<br>— | ごはん バナナ<br>すまし汁(白菜・みつば)<br>鮭の香りみそ焼き<br>ほうれん草の納豆あえ     | 米、砂糖、ごま、ごま油                     | ヨーグルト、さけ、挽きわり納豆、かまぼこ、米みそ              | バナナ、ほうれんそう、もやし、はくさい、いちご、ジャム、ねぎ、にんじん、糸みつば                   | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>いちごヨーグルト<br>クラッカー | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂質 8.9 g<br>カルシウム 187 mg  |  |
| 22<br>—<br>金<br>— | ごはん グレープフルーツ<br>みそ汁(なめこ・豆腐)<br>ポークチャップ<br>小松菜のおかかあえ   | 食パン、米、砂糖、油                      | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、ハム、かにかまぼこ、米みそ、とろけるチーズ、かつお節 | グレープフルーツ、小松菜、玉ねぎ、もやし、なめこ、コーン缶、糸みつば、人参、にんにく                 | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ピザトースト         | エネルギー 647 kcal<br>たんぱく質 29.7 g<br>脂質 22.4 g<br>カルシウム 308 mg |  |
| 25<br>—<br>月<br>— | カレーライス<br>野菜スープ<br>プロックリーとこのこのサラダ<br>ぶどう              | 米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油                | 牛乳、豚肉、ベーコン、バター、卵                      | ぶどう、りんご、たまねぎ、にんじん、プロックリー、はくさい、しめじ、えのきたけ、あさつき               | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>アップルパイ         | エネルギー 744 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 31.6 g<br>カルシウム 206 mg |  |
| 26<br>—<br>火<br>— | 肉味噌ラーメン グレープフルーツ<br>麦茶<br>チンゲン菜の中華あえ<br>棒チーズ          | 生中華めん、ロールパン、油、砂糖、グラニュー糖、ごま油、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、きな粉、米みそ             | グレープフルーツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが                 | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>あげぱん(きな粉)      | エネルギー 598 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂質 21.8 g<br>カルシウム 313 mg |  |
| 27<br>—<br>水<br>— | ご飯 バナナ<br>みそ汁(大根・あげ)<br>豆腐ハンバーグ<br>コールスローサラダ          | 米、小麦粉、砂糖、パン粉、油                  | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ハム、油揚げ、米みそ、チーズ、バター     | バナナ、キャベツ、たまねぎ、大根、きゅうり、りんご、人参、ねぎ、生わかめ、干しぶどう                 | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>チーズ蒸しパン        | エネルギー 700 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂質 24.1 g<br>カルシウム 311 mg |  |
| 28<br>—<br>木<br>— | ご飯 キウイフルーツ<br>豚汁(じゃが芋)<br>ししゃもの天ぷら<br>キャベツのゆかりあえ      | 米、じゃがいも、小麦粉、油、ごま油               | 牛乳、ししゃも、豚肉、米みそ、油揚げ                    | キウイフルーツ、キャベツ、大根、きゅうり、もやし、人参、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう                  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子            | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 14.0 g<br>カルシウム 309 mg |  |
| 29<br>—<br>金<br>— | 丸パン ミニトマト<br>コンソメスープ オレンジ<br>マカロニグラタン<br>きゅうりとコーンのサラダ | コッペパン、米、マカロニ、フレンチドレッシング、パン粉     | 牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ハム、卵、粉チーズ                | オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、白菜、小松菜、きゅうり、マッシュルーム缶、コーン缶、ねぎ、あさつき | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>雑炊             | エネルギー 565 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂質 15.4 g<br>カルシウム 291 mg |  |
| 30<br>—<br>土<br>— | わかめうどん<br>野菜ジュース100<br>ジャーマンポテト<br>果物                 | じゃがいも、ゆでうどん、油                   | 牛乳、かまぼこ、ベーコン、油揚げ                      | 野菜ジュース、ほうれんそう、たまねぎ、生わかめ、パセリ                                | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子            | エネルギー 360 kcal<br>たんぱく質 12.8 g<br>脂質 13.9 g<br>カルシウム 197 mg |  |