



東中川保育園 9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			
01 — 金 —	ごはん なし みそ汁(キャベツ・わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き 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 牛乳130 プリン	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 299 mg	
02 — 土 —	ケチャップチキンライス ハムと白菜のスープ 大根とツナのあえ物 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 牛乳130 お菓子	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 233 mg	
04 — 月 —	親子丼 すまし汁 野菜の三色浸し 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 牛乳130 山菜おこわおにぎり(災害用非常食)	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 238 mg	
05 — 火 —	きつねうどん なし 麦茶 ほうれん草とツナの和え物 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 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.8 g カルシウム 338 mg	
06 — 水 —	ごはん キウイフルーツ みそ汁(あげ・豆腐) シュウマイ 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 麦茶 いちごヨーグルト クラッカー	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 238 mg	
07 — 木 —	マーガリンサンド ささ身フライ ミモザサラダ バナナ わかめスープ 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 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 563 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 18.4 g カルシウム 204 mg	
08 — 金 —	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、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 牛乳130 ハムとチーズのマフィン	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 23.4 g カルシウム 311 mg	
09 — 土 —	きのこスパゲティ コンソメスープ コールスローサラダ 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 牛乳130 お菓子	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 184 mg	
11 — 月 —	炊き込みご飯 納豆汁 プロックリーの ごま酢あえ 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 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 286 mg	
12 — 火 —	肉野菜ラーメン キウイフルーツ 麦茶 さつまいものサラダ 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 牛乳130 ツナサンド	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 299 mg	
13 — 水 —	ご飯 パイナップル すまし汁(麩・わかめ) 鯖の味噌煮 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 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 506 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 256 mg	
14 — 木 —	丸パン バナナ 白菜スープ コロケ 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 牛乳130 きな粉おはぎ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.0 g カルシウム 228 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			
15 — 金 —	ごはん なし みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) 豚肉の照焼 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 ぶどうゼリー 牛乳130	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.4 g カルシウム 219 mg	
16 — 土 —	チキンピラフ わかめスープ ツナとゆでたまごのサラダ 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 牛乳130 お菓子	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.4 g カルシウム 186 mg	
19 — 火 —	けんちんうどん ぶどう 麦茶 ほうれん草ともやしのゴマ和え 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 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 642 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.6 g カルシウム 369 mg	
20 — 水 —	チーズパン オレンジ コーンスープ 鶏のから揚げ 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 ジュア 誕生ケーキ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.5 g カルシウム 276 mg	
21 — 木 —	ごはん バナナ すまし汁(白菜・みつば) 鮭の香りみそ焼き 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 麦茶 いちごヨーグルト クラッカー	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 8.9 g カルシウム 187 mg	
22 — 金 —	ごはん グレープフルーツ みそ汁(なめこ・豆腐) ポークチャップ 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 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 647 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 22.4 g カルシウム 308 mg	
25 — 月 —	カレーライス 野菜スープ プロックリーときのこのサラダ 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 牛乳130 アップルパイ	エネルギー 744 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 31.6 g カルシウム 206 mg	
26 — 火 —	肉味噌ラーメン グレープフルーツ 麦茶 チンゲン菜の中華あえ 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 牛乳130 あげぱん(きな粉)	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.8 g カルシウム 313 mg	
27 — 水 —	ご飯 バナナ みそ汁(大根・あげ) 豆腐ハンバーグ 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 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 700 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.1 g カルシウム 311 mg	
28 — 木 —	ご飯 キウイフルーツ 豚汁(じゃが芋) ししゃもの天ぷら 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 牛乳130 お菓子	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 309 mg	
29 — 金 —	丸パン ミニトマト コンソメスープ オレンジ マカロニグラタン 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 牛乳130 雑炊	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 291 mg	
30 — 土 —	わかめうどん 野菜ジュース100 ジャーマンポテト 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 牛乳130 お菓子	エネルギー 360 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 197 mg	