



東中川保育園 10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
02 月	ハヤシライス 野菜スープ マカロニサラダ パイナップル	米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、グラニュー糖、マヨネーズ、はちみつ、油	牛乳、豚肉、卵、バター、ベーコン	パイナップル、玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、コーン缶、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 25.7 g カルシウム 224 mg	
03 火	味噌煮込みうどん 麦茶 せん切り野菜の和風サラダ 棒チーズ オレンジ	ゆでうどん、食パン、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、チーズ、油揚げ、みみそ、かまぼこ	オレンジ、白菜、きゅうり、キャベツ、大根、コーン缶、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コントースト	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 323 mg	
04 水	ご飯 納豆汁 ちくわ磯辺揚げ わかめのサラダ キウイフルーツ	米、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト、ちくわ、挽きわり納豆、かにかまぼこ、みみそ	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、生わかめ、ねぎ、にんじん、あおのり	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 7.3 g カルシウム 202 mg	
05 木	ホットドッグ コーンスープ キャベツのツナサラダ ぶどう	コッペパン、小麦粉、マヨネーズ、白玉粉	牛乳、ウインナー、調製豆乳、ツナ油漬缶、豚肉、クリーム、バター	ぶどう、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、人参、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 23.8 g カルシウム 227 mg	
06 金	ご飯 パナナ みそ汁(なめこ・ねぎ) 豆腐の松風焼き 小松菜の磯香和え	米、ビーフン、パン粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、みみそ、卵、淡色みそ	パナナ、玉ねぎ、小松菜、なめこ、にんじん、もやし、ねぎ、生わかめ、しいたけ、ピーマン、ひじき、焼きのり、しょうが	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 562 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.3 g カルシウム 269 mg	
07 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 デザート	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、干しぶどう、にんじん、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 447 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 184 mg	
10 火	焼き豚ラーメン オレンジ 麦茶 さつま芋のサラダ 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、焼き豚、チーズ、ハム、コンデンスミルク、きな粉	オレンジ、もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 292 mg	
11 水	ゆかりご飯 ぶどう 豚汁 さわらの照り焼き ほうれん草の白あえ	米、じゃがいも、押麦、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉、かまぼこ、みみそ、油揚げ	ぶどう、ほうれん草、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 カステラ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 295 mg	
12 木	マーガリンサンド パナナ わかめスープ サーモンフライタルタルソース キャベツのベーコンドレッシングあえ	食パン、スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、マーガリン、オリーブ油、砂糖	牛乳、さけ、卵、ベーコン、バター	パナナ、たまねぎ、キャベツ、ごまつな、コーン缶、生わかめ、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 和風スパゲティ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 29.5 g カルシウム 231 mg	
13 金	ご飯 柿 みそ汁(キャベツ・わかめ) 煮込みハンバーグ ブロッコリーのごま酢あえ	米、さつまいも、パン粉、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、みみそ、卵、油揚げ、無塩バター	かき、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 651 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.4 g カルシウム 264 mg	
14 土	ベーコンピラフ 中華スープ スパゲティのサラダ デザート	米、スパゲティ、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ベーコン、ハム、バター	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 牛乳130 お菓子	エネルギー 481 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 197 mg	
16 月	中華炊き込みおこわ みそ汁(大根・わかめ) チンゲン菜のあえ物 オレンジ	米、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、みみそ、しらすが干し、油揚げ	オレンジ、チンゲンサイ、大根、もやし、人参、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.4 g カルシウム 249 mg	
17 火	ケチャップチキンライス コンソメスープ マセドアンサラダ りんご	米、じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉、ウインナー	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 ショア 誕生ケーキ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 9.6 g カルシウム 246 mg	

18 水	ちゃんぽんうどん パナナ 麦茶 ひじきとハムのかき揚げ 棒チーズ	ゆでうどん、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、ハム、チーズ	パナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、ねぎ、たけのこ、コーン缶、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.0 g カルシウム 280 mg
19 木	丸パン ミニトマト クラムチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ 柿	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、卵、調製豆乳、ハム、あさり水煮缶、鶏ひき肉、クリーム、ベーコン	柿、ブロッコリー、ミニトマト、マーマレード、白菜、玉ねぎ、クリームコーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 728 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 32.1 g カルシウム 254 mg
20 金	ご飯 パイナップル そうめん汁 鮭の香りみそ焼き 小松菜のごまあえ	米、干しそうめん、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、チキンナゲット、油揚げ、かまぼこ、みみそ	パイナップル、ごまつな、白菜、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 473 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 301 mg
21 土	味噌ラーメン 麦茶 ツナとゆでたまごのサラダ 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、卵、ツナ油漬缶、豚肉、みみそ	オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、ねぎ、たまねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.0 g カルシウム 208 mg
23 月	三色どんぶり みそ汁(かぶ・あげ) 切干し大根のサラダ グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、みみそ、バター、かにかまぼこ、でんぶ	グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、かぶ、きゅうり、人参、切り干し大根、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.5 g カルシウム 273 mg
24 火	ミートスパゲティ コンソメスープ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 棒チーズ キウイフルーツ	スパゲティ、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	ヨーグルト、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、粉チーズ	キウイフルーツ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、トマトピューレ、あさつき、にんにく	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 274 mg
25 水	ご飯 りんご 豚汁(じゃが芋) カジキまぐろのステーキ 小松菜の煮浸し	米、じゃがいも、ポップコーン、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、油揚げ、豚肉、みみそ	りんご、小松菜、大根、もやし、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、玉ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポップコーン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.7 g カルシウム 266 mg
26 木	丸パン パナナ 麦茶 クリームシチュー カリカリベーコンサラダ	食パン、じゃがいも、米、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン、さけ	パナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.8 g カルシウム 263 mg
27 金	ご飯 柿 みそ汁(もやし・油揚げ) 鶏肉の天ぷら ほうれん草とひじきの胡麻和え	米、食パン、小麦粉、マーガリン、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、みみそ、かまぼこ、油揚げ、粉チーズ	かき、もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザン ブレッド	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.7 g カルシウム 273 mg
28 土	焼きうどん 豆腐スープ ブロッコリーのマヨネーズあえ デザート	ゆでうどん、ポップコーン、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、ピーマン、にら、コーン缶、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 218 mg
30 月	エビピラフ トマトスープ チーズのサラダ パイナップル	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、ウインナー、ベーコン、えび、ハム、チーズ	キャベツ、たまねぎ、パイナップル、人参、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 アメリカンドッグ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.6 g カルシウム 250 mg
31 火	味噌コーンラーメン 麦茶 チキンサラダ 棒チーズ グレープフルーツ	生中華めん、フレンチドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、卵、チーズ、なると、バター、みみそ	グレープフルーツ、日本かぼちゃ、もやし、コーン缶、ブロッコリー、にら、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 665 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 22.7 g カルシウム 267 mg

