



東中川保育園 11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 — 水 —	ご飯 柿 みそ汁(キャベツ・あげ) 鮭の南蛮漬け ほうれん草の納豆あえ	米、小麦粉、油、砂糖、こま	牛乳、ペにさけ、挽きわり納豆、かまぼこ、油揚げ、米みそ	かき、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、みかん缶、パイ缶、さくらんぼ缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 241 mg	
02 — 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、米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油、こま	牛乳、豚ひき肉、調整豆乳、ベーコン、あさり水煮缶、卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、クリームコーン缶、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 691 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 27.4 g カルシウム 295 mg	
04 — 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 果物	焼きそばめん、マヨネーズ、油、こま	牛乳、卵、豚肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、フロコリー、キャベツ、生わかめ、にんじん、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 575 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.2 g カルシウム 202 mg	
06 — 月 —	ひじきご飯 豚汁 ほうれん草のごまあえ オレンジ	米、砂糖、じゃがいも、小麦粉、油、こま、こま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、豚肉、かまぼこ、米みそ	りんご、オレンジ、ほうれんそう、もやし、人参、大根、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 りんごケーキ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.1 g カルシウム 311 mg	
07 — 火 —	じゃーじゃーうどん チンゲン菜のスープ ジャーマンポテト 棒チーズ グレープフルーツ	ゆでうどん、フライドポテト、食パン、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、こま、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、ツナ油漬缶、米みそ	グレープフルーツ、玉ねぎ、もやし、チンゲンサイ、葱、きゅうり、キャベツ、ねぎ、人参、しいたけ、しょうが、パセリ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナサンド	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 26.7 g カルシウム 279 mg	
08 — 水 —	ご飯 バナナ すまし汁(ほうれん草) さわらのみそ漬焼き キャベツのゆかりあえ	米、焼豆、砂糖	ヨーグルト、さわら、米みそ、ちくわ	バナナ、キャベツ、ほうれん草、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト クラッカー	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.1 g カルシウム 162 mg	
09 — 木 —	丸パン 柿 コーンスープ ソーセージフライ トマトの中華風サラダ	ロールパン、米、パン粉、小麦粉、油、こま油、砂糖	牛乳、調整豆乳、焼き豚、卵、クリーム、バター、魚肉ソーセージ	トマト、かき、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、ねぎ、にんじん、しそ	牛乳100 お菓子 牛乳130 五目チャーハン	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 28.0 g カルシウム 230 mg	
10 — 金 —	ご飯 パイナップル 納豆汁 鶏肉の照焼 小松菜のサラダ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖、こま	牛乳、鶏もも肉、納豆、ベーコン、米みそ、卵	パイナップル、こまつな、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、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 578 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 282 mg	
11 — 土 —	チキンピラフ 中華スープ カレーサラダ 果物	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、こま	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、チーズ、卵、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 19.5 g カルシウム 222 mg	
13 — 月 —	親子丼 みそ汁(なめこ・豆腐) もやしのナムル オレンジ	米、小麦粉、砂糖、こま、マヨネーズ、こま油、油	牛乳、鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ、かつお節	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、キャベツ、なめこ、ねぎ、人参、あさつき、あおのり、焼きのり、長芋	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 579 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 249 mg	
14 — 火 —	ハンバーガー コーンスープ カリカリベーコンサラダ ミニトマト パイナップル	ハンバーガーパン、パン粉、砂糖	豚ひき肉、牛乳、調整豆乳、ベーコン、クリーム、卵、バター	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、クリームコーン缶、コーン缶、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 553 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.2 g カルシウム 307 mg	
15 — 水 —	のり佃煮ご飯 みかん みそ汁(大根・わかめ) さばの竜田揚げ もやしとニラのあえ物	米、押麦、油、片栗粉、こま油	牛乳、さば、チキンナゲット、焼き豚、米みそ	みかん、もやし、だいこん、にら、にんじん、のり佃煮、ねぎ、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 525 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.3 g カルシウム 206 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			
16 — 木 —	ご飯 バナナ 中華スープ 豚肉のチーズ焼き ミモザサラダ	米、干しとうめん、マヨネーズ	牛乳、豚肉、卵、ハム、なるち、とろけるチーズ、	バナナ、フロコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、あさつき、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.7 g カルシウム 211 mg	
17 — 金 —	肉野菜ラーメン 柿 麦茶 さつまいものサラダ 棒チーズ	食パン、生中華めん、さつまいも、マヨネーズ、こま油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、なると、とろけるチーズ	かき、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 646 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.5 g カルシウム 307 mg	
18 — 土 —	きつねうどん 麦茶 ほうれん草とツナの和え物 果物	ゆでうどん、砂糖、こま油	牛乳、油揚げ、ツナ油漬缶	ほうれんそう、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 386 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.5 g カルシウム 266 mg	
20 — 月 —	キッズビビンバ 春雨スープ チンゲン菜のあえ物 オレンジ	米、はるさめ、こま、砂糖、こま油	ヨーグルト、豚ひき肉、しらす干し	オレンジ、チンゲンサイ、ほうれん草、もやし、白菜、人参、いちごジャム、生わかめ、ねぎ、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 505 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.6 g カルシウム 244 mg	
21 — 火 —	スバゲティナポリタン コンソメスープ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 棒チーズ 柿	食パン、グラニュー糖、マーガリン、マヨネーズ、こま、砂糖、油	牛乳、ウインナー、ちくわ、チーズ、粉チーズ、バター	たまねぎ、柿、キャベツ、人参、きゅうり、しめじ、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 584 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 279 mg	
22 — 水 —	ご飯 みかん みそ汁(もやし・小松菜) まぐろカツ マカロニサラダ	米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、まぐろ、米みそ、ハム	みかん、こまつな、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 216 mg	
24 — 金 —	ご飯 パイナップル すまし汁 豚肉の味噌炒め 切干し大根のサラダ	米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、きな粉、米みそ	パイナップル、たまねぎ、もやし、小松菜、きゅうり、ピーマン、人参、大根、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.3 g カルシウム 246 mg	
25 — 土 —	コーンラーメン 麦茶 フロ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、こま油	牛乳、なるち	コーン缶、フロコリー、もやし、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 418 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.5 g カルシウム 186 mg	
27 — 月 —	カレーライス 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ グレープフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、ハム	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、白菜、きゅうり、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 22.0 g カルシウム 243 mg	
28 — 火 —	あんかけうどん みかん 麦茶 大根とツナのあえ物 棒チーズ	ゆでうどん、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、チーズ、バター	みかん、白菜、大根、きゅうり、たまねぎ、マーマレード、たけのこ、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 27.7 g カルシウム 300 mg	
29 — 水 —	ご飯 パイナップル 豚汁 はんぺんフライ 青菜と豆腐の和え物	米、コーンフレーク、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、こま油、こま	牛乳、白はんぺん、木綿豆腐、豚肉、かまぼこ、米みそ、油揚げ	パイナップル、ほうれん草、大根、もやし、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 229 mg	
30 — 木 —	マーガリンサンド 柿 オニオンスープ チキンソテーマトソース キャベツとコーンのドレッシング和え	米、食パン、砂糖、こま、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、かき、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ホールトマト缶詰、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 622 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.7 g カルシウム 210 mg	