



# 東中川保育園 1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		エネルギー	たんぱく質	脂質
04 木	カレーライス わかめスープ キャベツの胡麻マヨネーズあえ みかん	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、豚肉、ちくわ	たまねぎ、みかん、キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 222 mg		
05 金	ご飯 バナナ みそ汁(切干・白菜) 鶏肉の塩麹焼き 小松菜のおかかあえ	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ、かにかまぼこ、かつお節	バナナ、こまつな、アルファルファもやし、はくさい、しゅんぎく、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 七草粥	エネルギー 548 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 12.0 g カルシウム 287 mg		
06 土	味噌ラーメン 麦茶 キャベツのサラダ デザート	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉、米みそ	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 214 mg		
09 火	スタミナうどん 麦茶 いんげんと鶏ささ身のごまあえ 棒チーズ グレープフルーツ	ゆでうどん、すりごま、ごま油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ	グレープフルーツ、もやし、にら、いんげん、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 フライドポテト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.4 g カルシウム 303 mg		
10 水	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 ブロッコリーときのこのサラダ	コッペパン、米、マカロニ、ごま、砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、さけ、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、キャベツ、オレンジ、しめじ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 592 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 271 mg		
11 木	ご飯 バナナ お雑煮(お餅抜き) 肉じゃが 青菜と豆腐の和え物	米、じゃがいも、もち米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏むね肉、かまぼこ、きな粉	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいこん、しらたき、ねぎ、さやえんどう、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 おもち(きなこ・磯部・あんこ)	エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 265 mg		
12 金	わかめご飯 パイナップル 豚汁 鮭の南蛮漬け ひじきときゅうりのサラダ	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、フレンチドレッシング、ごま、ごま油	牛乳、ペにさけ、豚肉、ベーコン、米みそ、油揚げ	パイナップル、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、大根、ブルーベリージャム、人参、コーン缶、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 667 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.1 g カルシウム 254 mg		
13 土	焼豚とコーンのチャーハン スープ(豆腐・わかめ) 大根とツナのあえ物 デザート	米、マヨネーズ、油	牛乳、絹ごし豆腐、焼き豚、ツナ油漬缶、なると	だいこん、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、ピーマン、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 190 mg		
15 月	中華炊き込みおこわ 中華スープ(にら・卵) ほうれん草のナムル パイナップル	もち米、米、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、卵、焼き豚、無塩バター	パイナップル、ほうれん草、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、コーン缶、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアクッキー	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 223 mg		
16 火	五目ラーメン バナナ 麦茶 ささ身サラダ 棒チーズ	生中華めん、食パン、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚肉、チーズ、コンデンスミルク、きな粉	バナナ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、コーン缶、トマト、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 518 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 15.0 g カルシウム 281 mg		
17 水	ご飯 いちご すまし汁(白菜・えのき) ミートローフ キャベツとコーンのあえもの	米、パン粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛乳、卵	いちご、はくさい、キャベツ、たまねぎ、トマト、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 ジュア 誕生ケーキ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.5 g カルシウム 280 mg		
18 木	マーガリンサンド コーンスープ グレープフルーツ はんぺんフライ スパゲティースラダ	食パン、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、油、マーガリン	牛乳、白はんぺん、調製豆乳、豚ひき肉、ハム、クリーム、卵、バター、かつお節	グレープフルーツ、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.8 g カルシウム 219 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		エネルギー	たんぱく質	脂質
19 金	ゆかりご飯 みかん みそ汁(豆腐・油揚げ) 大根と鶏肉の煮物 野菜の三色浸し	米、押麦	ヨーグルト、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ、かつお節	みかん、だいこん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、しいたけ、生わかめ、いんげん	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 430 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 266 mg		
20 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、油、砂糖	牛乳、卵、ベーコン、ハム、バター	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、干ししいたけ、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 442 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 183 mg		
22 月	チキンライス 野菜スープ キャベツのベーコンドレッシングあえ オレンジ	米、砂糖、オリブ油	牛乳、卵、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、こまつな、オレンジ、はくさい、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 280 mg		
23 火	けんちんうどん バナナ 麦茶 キャベツの中華風サラダ 棒チーズ	ゆでうどん、米、さといも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、油揚げ、豚肉、チーズ、しらす干し	バナナ、キャベツ、だいこん、きゅうり、生わかめ、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.9 g カルシウム 354 mg		
24 水	のり佃煮ご飯 みかん すまし汁(ほうれん草・豆腐) かじきのみそ焼き もやしとニラのあえ物	米、押麦、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かじき、チキンナゲット、木綿豆腐、ハム、米みそ	みかん、もやし、ほうれん草、チンゲンサイ、にら、ねぎ、にんじん、のり佃煮、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 511 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 253 mg		
25 木	丸パン ミニトマト クラムチャウダー パイナップル 鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ	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	パイナップル、ブロッコリー、ミニトマト、マーマレード、白菜、人参、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 724 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 32.0 g カルシウム 254 mg		
26 金	ごはん グレープフルーツ 納豆汁 ポークチャップ 春雨サラダ	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、卵、ハム、米みそ、チーズ、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 669 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.0 g カルシウム 265 mg		
27 土	鶏南蛮うどん カレー風味ソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 384 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 179 mg		
29 月	三色どんぶり みそ汁(大根・わかめ) じゃがベーコンのチーズ焼き オレンジ	じゃがいも、米、砂糖、油	ヨーグルト、鶏ひき肉、卵、ベーコン、油揚げ、米みそ、とろけるチーズ、でんぷ	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、生わかめ、しょうが、パセリ	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 556 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 225 mg		
30 火	じゃーじゃーめん 麦茶 ブロッコリーのごまあえ 棒チーズ グレープフルーツ	生中華めん、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、米みそ、ちくわ	グレープフルーツ、ブロッコリー、もやし、ねぎ、きゅうり、たけのこ、人参、しいたけ、しょうが、にんにく、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこマヨトースト	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.0 g カルシウム 296 mg		
31 水	ご飯 パイナップル みそ汁(白菜・わかめ) 鶏竜田甘辛和え こまつなのサラダ	米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、米みそ	パイナップル、こまつな、もやし、はくさい、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.4 g カルシウム 237 mg		