



# 東中川保育園 2月 給食献立表



平成30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
01 木	丸パン ミニトマト 野菜コンソメスープ バナナ チキンとマカロニ煮 キャベツとハムのサラダ	コッペパン、ビーフン、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、こまつな、きゅうり、コーン缶、しいたけ、ピーマン	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 537 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 269 mg		
02 金	ひじきのご飯 いわしのつみれ汁 小松菜ともやしのあえ物 みかん	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、つみれ、かにかまぼこ、ハム、油揚げ	みかん、小松菜、もやし、白菜、玉ねぎ、人参、大根、きゅうり、コーン缶、あさつき、ひじき、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 節分・恵方巻き	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.0 g カルシウム 296 mg		
03 土	きつねうどん 麦茶 ほうれん草とツナの和え物 デザート	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、ツナ油漬缶	ほうれん草、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 384 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 266 mg		
05 月	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ 春雨サラダ グレープフルーツ	米、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、焼き豚、ハム、かまぼこ、ちくわ	グレープフルーツ、もやし、小松菜、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参、コーン缶、ピーマン、ねぎ、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.4 g カルシウム 216 mg		
06 火	肉野菜ラーメン パイナップル 麦茶 さつまいものサラダ 棒チーズ	生中華めん、食パン、さつまいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、なると、ハム	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン缶、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーントースト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.6 g カルシウム 275 mg		
07 水	ごま塩ご飯 みかん すまし汁 さわらの西京焼き ほうれん草のおかか和え	米、押麦、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ、かつお節	みかん、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 217 mg		
08 木	マーガリンサンド ミニトマト オニオンスープ ささ身フライ バナナ きゅうりとコーンのサラダ	食パン、米、マーガリン、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング	牛乳、鶏ささ身、鶏ひき肉、卵	バナナ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 191 mg		
09 金	ご飯 オレンジ 豚汁(じゃが芋) 豆腐の松風焼き ほうれん草ともやしのごまあえ	米、じゃがいも、パン粉、ごま、砂糖、ごま油	ヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉、米みそ、卵、かまぼこ、淡色みそ、油揚げ	オレンジ、もやし、ほうれん草、だいごん、ねぎ、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 263 mg		
10 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	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、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		
13 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 パイナップル	マカロニ・スパゲティ、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ウィンナー、ちくわ、チーズ、粉チーズ	玉ねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、生わかめ、あさつき、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 アメリカンドッグ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 29.2 g カルシウム 291 mg		
14 水	ご飯 バナナ すまし汁(ほうれん草・麩) 豚肉の味噌炒め 切干し大根のサラダ	米、小麦粉、砂糖、焼豆、ごま、油	牛乳、豚肉、無塩バター、かにかまぼこ、卵、米みそ	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、ピーマン、にんじん、切り干しだいごん、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 バレンタインクッキー	エネルギー 697 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.6 g カルシウム 246 mg		
15 木	チーズパン オレンジ コーンスープ チキンソテーマトソース コールスローサラダ	米、コッペパン、ごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ハム、クリーム、バター	オレンジ、クリームコーン缶、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、りんご、ホールトマト缶詰、人参、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 257 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
16 金	ゆかりご飯 みかん 納豆汁 ししゃもフライ もやしとニラのあえ物	米、ポップコーン、押麦、パン粉、油、小麦粉、ごま油	牛乳、ししゃも、納豆、焼き豚、米みそ	みかん、もやし、ほうれん草、ねぎ、にら、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポップコーン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 337 mg		
17 土	サンドイッチ バナナ ジュース	食パン、マヨネーズ	牛乳、卵	バナナ、なばな		エネルギー 309 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 11.2 g カルシウム 149 mg		
19 月	ハヤシライス オレンジ 野菜スープ ミモザサラダ ミニトマト	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	ヨーグルト、豚肉、卵、ハム	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、ミニトマト、キャベツ、マッシュルーム、にんじん	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 180 mg		
20 火	ご飯 いちご みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 豚カツ ポテトサラダ	米、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉	豚肉、米みそ、ハム、油揚げ	いちご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	牛乳100 お菓子 ジョア 誕生ケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 272 mg		
21 水	とん汁うどん バナナ 麦茶 チンゲンサイの和え物 棒チーズ	ゆでうどん、食パン、さつまいも、グラニュー糖、マーガリン、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、しらす干し、米みそ	バナナ、チンゲンサイ、大根、もやし、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 304 mg		
22 木	ハンバーガー 玉ねぎとハムのスープ キャベツサラダ ミニトマト グレープフルーツ	バーガーパン、干しとうもろこし、パン粉、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、卵、なると、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、コーン缶、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 228 mg		
23 金	ご飯 いよかん 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、小麦粉、じゃがいも、砂糖、マーガリン、片栗粉、油、ごま油	牛乳、かじき、油揚げ、卵、豚肉、米みそ、ハム、チーズ	いよかん、小松菜、もやし、大根、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、たまねぎ、ごぼう	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 639 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.4 g カルシウム 316 mg		
24 土	ベーコンピラフ 中華スープ(チンゲン菜) 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	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 451 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.3 g カルシウム 194 mg		
26 月	親子丼 すまし汁 野菜の三色浸し オレンジ	米	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、卵、かつお節	ほうれん草、オレンジ、たまねぎ、はくさい、もやし、ねぎ、人参、生わかめ、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9.8 g カルシウム 155 mg		
27 火	味噌ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 棒チーズ パイナップル	生中華めん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、卵、ベーコン、米みそ	パイナップル、玉ねぎ、もやし、コーン缶、ねぎ、人参、パセリ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.7 g カルシウム 271 mg		
28 水	わかめご飯 バナナ みそ汁(ほうれん草・たまねぎ) 鮭のコーンマヨ焼き カリカリベーコンサラダ	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、チキンナゲット、米みそ、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.5 g カルシウム 211 mg		