



東中川保育園 3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			
01 木	マーガリンサンド ミニトマト コーンスープ グレープフルーツ ソーセージフライ チーズのサラダ	食パン、米、パン粉、小麦粉、油、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、魚肉ソーセージ、調製豆乳、卵、豚ひき肉、ハム、チーズ、クリーム、バター	グレープフルーツ、キャベツ、ミニトマト、クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、コーン缶、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チャーハン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 28.6 g カルシウム 251 mg	
02 金	ちらし寿司 いよかん 花麩のすまし汁(みつば) 鮭の香りみそ焼き ほうれん草の白和え	米、砂糖、ごま、焼酎、ごま油	さけ、卵、木綿豆腐、ちくわ、かにかまぼこ、でんぶ、米みそ、ハム	いよかん、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、人参、みつば、焼きのり、あおのり	牛乳100 お菓子 ショア 誕生ケーキ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 8.9 g カルシウム 370 mg	
03 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、ごま	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	
05 月	五目ご飯 納豆汁 ほうれん草ともやしのごまあえ いよかん	米、すりごま、ごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、納豆、コンデンスミルク、かまぼこ、卵、米みそ、油揚げ	いよかん、ほうれん草、もやし、人参、ねぎ、ごぼう、板こんにゃく、生わかめ、いんげ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 319 mg	
06 火	きつねうどん きつね天ぷらうどん 麦茶 りゅうせいくん えびと野菜のかき揚げ 棒チーズ グレープフルーツ	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、チーズ、えび、無塩バター	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト そらちゃん	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 351 mg	
07 水	カレーライス 豆腐スープ 鶏ささ身と枝豆のサラダ オレンジ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、すりごま	ヨーグルト、豚肉、絹ごし豆腐、鶏ささ身	オレンジ、玉ねぎ、トマト、えだまめ、人参、きゅうり、ねぎ、コーン缶、生わかめ	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 20.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 189 mg	
08 木	チーズパン パイナップル はくさいスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ	コッパン、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	パイナップル、白菜、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、マーマレード、人参、きゅうり、あさつき、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり 肉まん りあちゃん	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.1 g カルシウム 203 mg	
09 金	ご飯 バナナ 中華スープ ギョーザ こうきくん ほうれん草のナムル	食パン、米、ぎょうざの皮、ごま油、油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、ハム、とろけるチーズ、米みそ	バナナ、ほうれん草、キャベツ、もやし、チンゲン菜、コーン缶、人参、玉ねぎ、にら、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.1 g カルシウム 270 mg	
10 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、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 473 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 224 mg	
12 月	タコライス たかはしせんせい 春雨スープ チンゲン菜のあえ物 いよかん	米、砂糖、はるさめ、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、とろけるチーズ、バター、卵	オレンジ、りんご、チンゲンサイ、玉ねぎ、トマト、もやし、レタス、人参、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 25.4 g カルシウム 269 mg	
13 火	ごま塩ごはん バナナ 豚汁(じゃが芋) さばの焼きおろし煮 もやしのナムル	米、じゃがいも、押麦、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、豚肉、ハム、油揚げ、米みそ	バナナ、もやし、だいご、きゅうり、人参、板こんにゃく、みかん缶、パイナップル、さくらんぼ缶、ねぎ、ごぼう、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳フルーツゼリー フルーツポンチ たつみくん	エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 228 mg	
14 水	ミートスパゲティー しょうたくん コンソメスープ ブロッコリーのごま酢あえ 棒チーズ グレープフルーツ	食パン、マカロニ、スパゲティー、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、ツナ油漬缶、粉チーズ	玉ねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、人参、キャベツ、トマトピューレ、あさつき、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳ツナサンド てりやきバーガー きょうかちゃん	エネルギー 649 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 24.3 g カルシウム 306 mg	
15 木	ご飯 オレンジ みそ汁(なめこ・ねぎ) チャプチェ 春巻き 小松菜の磯香和え じろうくん	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、かまぼこ、卵、米みそ	オレンジ、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、なめこ、もやし、人参、しいたけ、生わかめ、ピーマン、にんにく、焼きのり、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 675 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.9 g カルシウム 286 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 金	ホットドッグ コーンスープ キャベツのツナマヨネーズあえ ミニトマト パイナップル	コッパン、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ	牛乳、クリーム、調製豆乳、フランクフルト、卵、ツナ油漬缶、バター	グレープフルーツ、クリームコーン缶、キャベツ、ミニトマト、コーン缶、きゅうり、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブラウニー	エネルギー 644 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 35.9 g カルシウム 257 mg	
17 土	春のロールサンドイッチ バナナ ジュース	食パン、マヨネーズ	卵	バナナ		エネルギー 171 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 7.3 g カルシウム 36 mg	
19 月	ご飯 オレンジ みそ汁(あげ・小松菜) ちくわ磯辺揚げ エビフライ キャベツの昆布あえ ゆいちゃん	米、油、小麦粉	ヨーグルト、ちくわ、油揚げ、米みそ	オレンジ、キャベツ、小松菜、もやし、きゅうり、人参、ねぎ、塩こんぶ、あおのり	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 429 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.2 g カルシウム 238 mg	
20 火	ご飯 バナナ みそ汁(なめこ・豆腐) 豚肉のしょうが焼き スパゲティーサラダ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、メーフルシロップ、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ、ハム、卵	バナナ、たまねぎ、なめこ、きゅうり、キャベツ、にんじん、糸みつば、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.4 g カルシウム 229 mg	
22 木	ご飯 パイナップル みそ汁(大根・油揚げ) 鶏肉の照焼 青菜と豆腐の和え物	米、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	パイナップル、こまつな、だいご、もやし、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 フライドポテト わたるくん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 277 mg	
23 金	丸パン いよかん 麦茶 クリームシチュー すずちゃん キャベツの中華風サラダ	ゆでうどん、コッパン、じゃがいも、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚肉、しらす干し	いよかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、生わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きうどん	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 277 mg	
24 土	鶏南蛮うどん 麦茶 じゃが芋のマーガリン炒め デザート	ゆでうどん、じゃがいも、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、ねぎ、にんじん、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 176 mg	
26 月	麻婆丼 にら玉スープ マセドアンサラダ オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ハム、米みそ	いよかん、にんじん、きゅうり、にら、ねぎ、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.6 g カルシウム 288 mg	
27 火	味噌ラーメン かいりくん 麦茶 切干し大根のサラダ 棒チーズ バナナ	生中華めん、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、油	牛乳、卵、豚ひき肉、チーズ、なるど、かにかまぼこ、バター、米みそ	バナナ、もやし、コーン缶、マーマレード、にら、きゅうり、ねぎ、人参、切り干しだいご	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.0 g カルシウム 326 mg	
28 水	ご飯 パイナップル すまし汁(麩・わかめ) 鯖の味噌煮 キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、マヨネーズ、焼酎、砂糖、ごま	牛乳、さば、チキンナゲット、ちくわ、米みそ	パイナップル、キャベツ、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 494 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.1 g カルシウム 207 mg	
29 木	丸パン いよかん 野菜スープ ハンバーグ チーズハンバーグ ミモザサラダ あつとくん	コッパン、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、白玉粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、豚肉	たまねぎ、いよかん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ほうれん草	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.6 g カルシウム 240 mg	
30 金	ご飯 豚汁(じゃが芋) 鶏のから揚げ ゆうきくん キャベツサラダ グレープフルーツ	米、コーンフレーク、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、アイスクリーム、ホイップクリーム、豚肉、米みそ、油揚げ	グレープフルーツ、キャベツ、もも缶、バナナ、大根、にんじん、キウイフルーツ、コーン缶、みかん缶、きゅうり、ミニトマト、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チョコレートパフェ めいちゃん	エネルギー 796 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 29.9 g カルシウム 253 mg	
31 土	コーンラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨネーズあえ 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、なるど	コーン缶、ブロッコリー、もやし、にら、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 419 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.6 g カルシウム 190 mg	