



東中川保育園 4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				
02 — 月 —	ハヤシライス オレンジ 豆腐スープ マカロニサラダ ミニトマト	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、絹ごし豆腐、卵、バター	オレンジ、玉ねぎ、ミニトマト、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、人参、コーン缶、ねぎ、生わかめ、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 23.3 g カルシウム 224 mg		
03 — 火 —	あんかけうどん バナナ 麦茶 じゃが芋のカレー炒め 棒チーズ	ゆでうどん、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、かまぼこ、ちくわ	バナナ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だけのこと、にら、干しいだけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 267 mg		
04 — 水 —	ご飯 パイナップル すまし汁(白菜・わかめ) 鮭の南蛮漬け キャベツの昆布和え	米、小麦粉、油、砂糖、ごま	牛乳、ペにさげ	パイナップル、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 223 mg		
05 — 木 —	わかめご飯 キウイフルーツ みそ汁(なめこ・ほうれん草) 肉豆腐 小松菜ともやしのあえ物	米、砂糖	ヨーグルト、豚肉、焼き豆腐、米みそ	キウイフルーツ、こまつな、白菜、もやし、ほうれん草、しらたき、人参、なめこ、ねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 307 mg		
06 — 金 —	丸パン デコボン コーンスープ タンドリーチキン 大根とツナのあえ物	ロールパン、米、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏もも肉、調製豆腐、ヨーグルト、ツナ油漬缶、さけ、クリーム、バター	いよかん、だいこん、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.8 g カルシウム 256 mg		
07 — 土 —	チキンピラフ わかめスープ ツナとゆでたまごのサラダ 果物	米、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、ブロッコリー、生わかめ、にんじん、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 24.2 g カルシウム 189 mg		
09 — 月 —	三色どんぶり みそ汁(大根・わかめ) いんげんと鶏ささ身のサラダ オレンジ	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ささ身、油揚げ、米みそ、でんぶ	オレンジ、いんげん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 317 mg		
10 — 火 —	和風きのこスパゲティ チキンスープ キャベツとコーンの中華あえ 棒チーズ パイナップル	スパゲティ、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、チーズ、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、バター	パイナップル、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、コーン缶、きゅうり、人参、しめじ、えのきだけ、黄ピーマン、ピーマン、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナトースト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.6 g カルシウム 301 mg		
11 — 水 —	ご飯 バナナ 豚汁 はんぺんフライ ブロッコリーのごま酢あえ	米、コーンフレーク、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、白はんぺん、ちくわ、豚肉、米みそ、油揚げ	バナナ、ブロッコリー、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 コーンフレーク	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 222 mg		
12 — 木 —	丸パン グレープフルーツ 野菜スープ 鮭と小松菜のグラタン キャベツのツナマヨネーズあえ	コッペパン、米、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、ペにさげ、チーズ、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、卵、ベーコン、バター	キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、はくさい、きゅうり、しめじ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.2 g カルシウム 363 mg		
13 — 金 —	ご飯 デコボン すまし汁(白菜) チャプチェ ほうれん草の白あえ	米、マカロニ、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ちくわ、かにかまぼこ、きな粉	いよかん、ほうれん草、玉ねぎ、白菜、にんじん、えのきだけ、にら、しいたけ、ピーマン、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 313 mg		
14 — 土 —	五目ラーメン 麦茶 キャベツのサラダ 果物	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	オレンジ、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、干しいだけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 225 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 — 月 —	竹の子ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) ほうれん草のごまあえ パイナップル	じゃがいも、米、片栗粉、ごま、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ、油揚げ、粉チーズ	パイナップル、もやし、ほうれん草、キャベツ、にんじん、だけのこと、ねぎ、生わかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 284 mg		
17 — 火 —	カレーうどん グレープフルーツ 麦茶 マセドアンサラダ 棒チーズ	ゆでうどん、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉、チーズ、油揚げ	グレープフルーツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 シャムサンド	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.5 g カルシウム 287 mg		
18 — 水 —	ご飯 バナナ みそ汁(あげ・豆腐) シュウマイ きゅうりとコーンのサラダ	米、しゅうまいの皮、片栗粉、フレンチドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、だけのこと、生わかめ、しいたけ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.2 g カルシウム 235 mg		
19 — 木 —	丸パン ミニトマト クラムチャウダー オレンジ ミートローフ ミモザサラダ	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ	豚ひき肉、牛乳、調製豆腐、卵、ハム、クリーム、あさり水煮缶、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、クリームコーン缶	牛乳100 お菓子 ショア 誕生ケーキ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 27.4 g カルシウム 350 mg		
20 — 金 —	ごはん デコボン みそ汁(切干し・玉ねぎ) カジキまぐろのステーキ 青菜と豆腐の和え物	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、かじき、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ	いよかん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、切り干しだいこん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 227 mg		
21 — 土 —	ソース焼きそば 春雨スープ カレーサラダ 果物	焼きそばめん、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、生わかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 489 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 181 mg		
23 — 月 —	エビピラフ トマトスープ チキンサラダ パイナップル	米、砂糖、フレンチドレッシング、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、クリームチーズ、えび、ベーコン、卵	パイナップル、玉ねぎ、コーン缶、ブロッコリー、キャベツ、人参、ホールトマト缶、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズケーキ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.8 g カルシウム 207 mg		
24 — 火 —	肉味噌ラーメン グレープフルーツ 麦茶 チンゲン菜の中華あえ 棒チーズ	生中華めん、ロールパン、油、砂糖、グラニュー糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、きな粉、米みそ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん(きな粉)	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 313 mg		
25 — 水 —	グリーンピースご飯 オレンジ 豚汁 鶏肉の塩麹焼き フキとたけのこのキンピラ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト、鶏もも肉、豚肉、米みそ、油揚げ	オレンジ、人参、板こんにゃく、だけのこと、大根、グリーンピース、ふき、ねぎ、しいたけ、ごぼう	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 188 mg		
26 — 木 —	マーガリンサンド バナナ キャベツのスープ ハムカツ 切干し大根のサラダ ミニトマト	食パン、米、パン粉、ごま、油、小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳、ハム、かにかまぼこ、しらす干し	バナナ、ミニトマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこおにぎり	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.5 g カルシウム 289 mg		
27 — 金 —	ごま塩ご飯 デコボン すまし汁 さわらの西京焼き 小松菜の納豆あえ	米、ビーフン、押麦、砂糖、油、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ、かつお節	いよかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、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 498 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 12.6 g カルシウム 269 mg		
28 — 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、ごま油	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 384 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 266 mg		