



東中川保育園 5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 火	じゃーじゃーうどん チンゲン菜のスープ ささ身サラダ 棒チーズ グレープフルーツ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ、片栗粉、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、卵、クリーム、チーズ、米みそ	グレープフルーツ、もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、トマト、葱、きゅうり、ねぎ、人参、しいたけ、コーン缶、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブラウニー	エネルギー 712 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 34.6 g カルシウム 313 mg	
02 水	カレーライス 野菜スープ(小松菜) パスタサラダ オレンジ	米、食パン、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ごま、つな、もやし、いちごジャム、キャベツ、きゅうり、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 節句・かしわ餅(幼児) こいのぼりゼリー(乳児)	エネルギー 733 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 228 mg	
07 月	五目ご飯 みそ汁(キャベツ・麩) 青菜と豆腐の和え物 グレープフルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、焼心、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、無塩バター、卵、油揚げ、米みそ	グレープフルーツ、ごま、キャベツ、もやし、にんじん、だけのこ、しいたけ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.9 g カルシウム 284 mg	
08 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 オレンジ	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	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、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 626 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 29.0 g カルシウム 293 mg	
09 水	ゆかりご飯 バナナ 豚汁(じゃが芋) さわらのごま照り焼き ほうれん草の納豆あえ	米、じゃがいも、押麦、ごま、ごま油	牛乳、さわら、チキンナゲット、挽きわり納豆、豚肉、かまぼこ、米みそ、油揚げ	バナナ、ほうれん草、う、もやし、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 チキンナゲット	エネルギー 572 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.8 g カルシウム 262 mg	
10 木	丸パン ミニトマト わかめスープ キウイフルーツ ささ身フライ ミモザサラダ ミニトマト	食パン、米、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、卵、ハム	キウイフルーツ、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、コーン缶、生わかめ、塩こんぶ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 199 mg	
11 金	ご飯 パイナップル みそ汁(豆腐・なめこ) 豚肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ	米、ごま、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ	パイナップル、たまねぎ、もやし、なめこ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、糸みつば、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 539 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 243 mg	
12 土	味噌ラーメン 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、豚肉、米みそ	もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 197 mg	
14 月	親子丼 すまし汁 野菜の三色浸し キウイフルーツ	米	牛乳、鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、かつお節	キウイフルーツ、玉ねぎ、ほうれん草、白菜、もやし、ねぎ、人参、みかん缶、ハイン缶、さくらんぼ缶、生わかめ、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー ウエハース	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 246 mg	
15 火	五目ラーメン オレンジ 麦茶 じゃが芋きんぴら 棒チーズ	生中華めん、じゃがいも、食パン、グラニュー糖、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、チーズ	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン缶、ピーマン、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 263 mg	
16 水	ご飯 バナナ すまし汁(ほうれん草) 鮭のみそ焼き キャベツと胡瓜のサラダ	米、ポップコーン、砂糖、焼心、油、ごま、ごま油	牛乳、さけ、かにかまぼこ、米みそ	バナナ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポップコーン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.3 g カルシウム 204 mg	
17 木	ご飯 グレープフルーツ みそ汁(白菜・ねぎ) 鶏竜田甘辛和え 小松菜ともやしのあえ物	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ	グレープフルーツ、ごま、つな、はくさい、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.9 g カルシウム 271 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			
18 金	ホットドッグ クラムチャウダー キャベツのツナサラダ パイナップル	干しとうもろこし、コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、調製豆乳、ツナ油漬缶、あさり水煮缶、クリーム、ベーコン、なると、かつお節	パイナップル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、クリームコーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.1 g カルシウム 224 mg	
19 土	焼きうどん 豆腐スープ 南瓜の甘煮 デザート	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉	日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、生わかめ、ピーマン、ねぎ、にんじん、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.8 g カルシウム 215 mg	
21 月	中華どんぶり にら玉スープ 春雨サラダ オレンジ	食パン、米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、卵、うすら卵水煮缶、なると、とろけるチーズ	オレンジ、白菜、玉ねぎ、もやし、にんじん、にら、コーン缶、きゅうり、だけのこ、ピーマン、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 719 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 25.5 g カルシウム 240 mg	
22 火	けんちんうどん グレープフルーツ 麦茶 ブロッコリーの和風マヨネーズ 棒チーズ	ゆでうどん、小麦粉、さといも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、鶏むね肉、豚ひき肉、チーズ、卵、油揚げ	グレープフルーツ、ブロッコリー、大根、キャベツ、人参、コーン缶、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 27.6 g カルシウム 295 mg	
23 水	ご飯 バナナ みそ汁(キャベツ・わかめ) ちくわ2色揚げ 白あえ(ひじき)	米、マカロニ、砂糖、小麦粉、油、ごま	牛乳、ちくわ、木綿豆腐、米みそ、きな粉	バナナ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ねぎ、生わかめ、ひじき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.3 g カルシウム 258 mg	
24 木	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、油、砂糖	豚ひき肉、牛乳、調製豆乳、ベーコン、クリーム、卵、バター	キウイフルーツ、キャベツ、玉ねぎ、ミニトマト、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、人参	牛乳100 お菓子 ショア 誕生ケーキ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.0 g カルシウム 323 mg	
25 金	ご飯 キウイフルーツ みそ汁(なめこ・油揚げ) 鶏肉の照焼 小松菜のごまあえ	米、砂糖、ごま	ヨーグルト、鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ、米みそ	パイナップル、ごま、つな、もやし、なめこ、にんじん、生わかめ、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 466 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 10.1 g カルシウム 259 mg	
26 土	ケチャップチキンライス ハムと白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶	はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 233 mg	
28 月	ひじきご飯 豚汁 ほうれん草ともやしのごまあえ オレンジ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、マーガリン、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、卵、豚肉、米みそ、ハム、チーズ	オレンジ、ほうれん草、もやし、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ひじき	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 572 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.7 g カルシウム 345 mg	
29 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、ハム、なると	パイナップル、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン缶、人参、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コアントースト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.6 g カルシウム 276 mg	
30 水	ご飯 グレープフルーツ みそ汁(大根・わかめ) まぐろカツ キャベツとコーンの中華あえ	米、パン粉、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、まぐろ、ハム、油揚げ、米みそ	グレープフルーツ、キャベツ、みかん缶、大根、コーン缶、きゅうり、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.4 g カルシウム 127 mg	
31 木	マーガリンサンド 野菜スープ バナナ チキンとマカロニ煮 ブロッコリーときのこのサラダ	食パン、じゃがいも、米、マカロニ、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏もも肉、焼き豚、卵、ベーコン	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、しめじ、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 五目チャーハン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 231 mg	