



# 東中川保育園 6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 — 金 —	ご飯 グレープフルーツ すまし汁(ほうれん草・麩) 鮭の香りみそ焼き キャベツのゆかりあえ	米、ロールパン、グラニュー糖、油、焼酎、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、米みそ、ちくわ	グレープフルーツ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、にんじん	牛乳100お菓子 牛乳130 揚げぱん	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 215 mg		
02 — 土 —	焼豚とコーンのチャーハン わかめスープ 切干し大根とひじきのサラダ 果物	米、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、焼き豚、ベーコン、なると	玉ねぎ、コーン缶、きゅうり、生わかめ、ピーマン、切り干し大根、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 193 mg		
04 — 月 —	タコライス コンソメスープ スパゲティーサラダ オレンジ	じゃがいも、米、スパゲティー、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ハム、とろけるチーズ	オレンジ、玉ねぎトマト、きゅうり、キャベツ、人参、レタス、コーン缶、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 おやき(ツナ)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.1 g カルシウム 225 mg		
05 — 火 —	ちゃんぽんうどん パナナ 麦茶 えびと野菜のかき揚げ 棒チーズ	ゆでうどん、ホットケーキ粉、さつまいも、小麦粉、油、メープルシロップ、ごま油	牛乳、豚肉、えび、チーズ、卵	パナナ、玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、たけのこ、ねぎ、にら、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア ホットケーキ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.9 g カルシウム 307 mg		
06 — 水 —	のり佃煮ご飯 パイナップル みそ汁(玉ねぎ・あげ) 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のゴマ味噌あえ	米、さといも、押麦、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	大根、パイナップル、ほうれん草、もやし、人参、たまねぎ、のり佃煮、いんげん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 カステラ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.7 g カルシウム 305 mg		
07 — 木 —	丸パン キウイフルーツ 白菜スープ サーモンフライタルタルソース ブロッコリーとキャベツのサラダ	米、コッペパン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、さけ、卵、ベーコン	キウイフルーツ、白菜、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、人参	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 681 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.1 g カルシウム 255 mg		
08 — 金 —	ご飯 グレープフルーツ みそ汁(なめこ・小松菜) 豚肉の味噌炒め ほうれん草のおかか和え	米、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、米みそ、かまぼこ、かつお節	グレープフルーツ、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、小松菜、なめこ、人参、ピーマン、ねぎ、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 514 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 210 mg		
09 — 土 —	わかめラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨネーズあえ 果物	生中華めん、ポップコーン、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、なると	オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、ほうれん草、生わかめ、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 411 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.3 g カルシウム 192 mg		
11 — 月 —	ベーコンピラフ 春雨スープ ささ身サラダ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、すりごま	牛乳、ベーコン、鶏ささ身、卵、無塩バター、バター	オレンジ、玉ねぎ、パナナ、きゅうり、トマト、人参、にら、コーン缶、マッシュルーム缶、ねぎ、グリーンピース、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 748 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 34.5 g カルシウム 219 mg		
12 — 火 —	クリームパスタ パナナ コンソメスープ せん切り野菜の和風サラダ 棒チーズ	スパゲティー、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、チーズ、クリーム、バター	パナナ、りんご、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、大根、人参、ブロッコリー、生わかめ、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 26.8 g カルシウム 295 mg		
13 — 水 —	ゆかりご飯 パイナップル 豚汁 ししゃもフライ もやしとニラのあえ物	米、じゃがいも、押麦、パン粉、油、小麦粉、ごま油	牛乳、チキンナゲット、ししゃも、焼き豚、豚肉、米みそ、油揚げ	もやし、パイナップル、大根、人参、きゅうり、にら、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 528 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 341 mg		
14 — 木 —	チーズパン コーンスープ チキンソテーマトソース ポテトサラダ キウイフルーツ	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、豚肉、ハム、クリーム、バター	キウイフルーツ、クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、コーン缶、きゅうり、ホールトマト缶詰、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きうどん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.2 g カルシウム 220 mg		
15 — 金 —	ご飯 グレープフルーツ みそ汁(白菜・わかめ) 肉じゃが 青菜と豆腐の和え物	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ、かまぼこ	グレープフルーツ、ほうれん草、白菜、玉ねぎ、人参、しらたき、もやし、キャベツ、ねぎ、にら、さやえんどう、生わかめ、ちくわ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.0 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 — 土 —	けんちんうどん 麦茶 キャベツのツナマヨネーズ和え 果物	ゆでうどん、マヨネーズ	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 471 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 199 mg		
18 — 月 —	中華炊き込みおこわ すまし汁(ねぎ・麩) ほうれん草のナムル オレンジ	パン、米、もち米、マーガリン、焼酎、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、焼き豚、粉チーズ	オレンジ、ほうれん草、もやし、人参、たけのこ、ねぎ、コーン缶、生わかめ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザン ブレッド	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.5 g カルシウム 211 mg		
19 — 火 —	コーンラーメン パナナ 麦茶 そら豆 ウインナーと野菜のソテー 棒チーズ	生中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト、ウインナー、なると、チーズ、卵、バター	パナナ、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、生わかめ、ねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルト ケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 309 mg		
20 — 水 —	マーガリンサンド キウイフルーツ クラムチャウダー 豆腐ハンバーグ キャベツのツナサラダ	食パン、コーンフレーク、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、マーガリン、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調整豆乳、ツナ油漬缶、クリーム、あさり水煮缶、ベーコン、卵	キウイフルーツ、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、クリームコーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 652 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 28.7 g カルシウム 278 mg		
21 — 木 —	カレードリア 玉ねぎとハムのスープ トマトのサラダ グレープフルーツ	米、油、砂糖	豚ひき肉、ハム、とろけるチーズ	玉ねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、トマト、人参、きゅうり、コーン缶、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 ジュア 誕生ケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 322 mg		
22 — 金 —	ご飯 パイナップル 納豆汁 さばの竜田揚げ キャベツとベーコンのドレッシングあえ	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、納豆、米みそ、ベーコン、無塩バター	パイナップル、こまつな、キャベツ、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 264 mg		
23 — 土 —	きつねうどん 麦茶 厚揚げのそぼろ煮 果物	ゆでうどん、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、油揚げ	はくさい、ねぎ、にんじん、えのきだけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 292 mg		
25 — 月 —	鮭の炊き込みご飯 豚汁 キャベツの中華風サラダ パイナップル	米、食パン、じゃがいも、砂糖、はちみつ、ごま、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ、豚肉、しらす干し、米みそ、コンデンスミルク、バター	パイナップル、キャベツ、大根、きゅうり、人参、板こんにゃく、生わかめ、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ラスク	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 277 mg		
26 — 火 —	親子うどん パナナ 麦茶 ジャーマンポテト そら豆 棒チーズ	ゆでうどん、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、コンデンスミルク、ベーコン、チーズ、かまぼこ	パナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あさつき、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 676 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.1 g カルシウム 304 mg		
27 — 水 —	ごま塩ご飯 すまし汁 グレープフルーツ さわらの西京焼き ほうれん草ともやしのごまあえ	米、押麦、すりごま、ごま、砂糖	ヨーグルト、さわら、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 9.6 g カルシウム 247 mg		
28 — 木 —	丸パン キウイフルーツ たまごスープ(キャベツ) 鶏肉のマーマレード焼き 大根とツナのあえ物	コッペパン、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、大根、キャベツ、きゅうり、マーマレード、コーン缶、人参、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ひじきおにぎり	エネルギー 472 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 223 mg		
29 — 金 —	ハヤシライス 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ベーコン、ツナ油漬缶	オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、白菜、にんじん、マッシュルーム、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナサンド	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 24.3 g カルシウム 216 mg		
30 — 土 —	ソース焼きそば わかめスープ キャベツのマヨネーズあえ 果物	焼きそばめん、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉、ちくわ	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、ピーマン、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.2 g カルシウム 206 mg		