



# 西綾瀬りりおっこ保育園 1月 給食献立表



令和5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			
04 水	4日から7日まで配色サービス総合給食(株)マルコシのお弁当になります。						
05 木							
06 金							
07 土							
10 火		ごはん パナナ みそ汁(キャベツ・あげ) 鶏竜田甘辛和え 切干し大根のサラダ	米、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、アルファルファもやし、キャベツ、きゅうり、切り干しだいごん、にんじん、生わかめ、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 658 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.0 g カルシウム 274 mg
11 水		ごはん みかん お雑煮(お餅抜き) 肉豆腐 ほうれん草の納豆あえ	米、もち米、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、挽きわり納豆、鶏むね肉、かまぼこ、きな粉	みかん、ほうれん草、はくさい、だいごん、アルファルファもやし、にんじん、しらたき、ねぎ、いんげん、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 おもち(きなこ・磯辺・あんこ)	エネルギー 629 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 298 mg
12 木		じゃーじゃーめん チンゲン菜のスープ いんげんと鶏ささ身のごまあえ 棒チーズ パイナップル	生中華めん、砂糖、ごま、油、片栗粉、すりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	アルファルファもやし、パイナップル、いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 のりしおポテトフライ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.2 g カルシウム 305 mg
13 金	クロワッサン オレンジ 野菜スープ 鮭のコーンマヨ焼き チーズのサラダ	クロワッサン、米、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖、ごま	牛乳、さげ、ハム、チーズ	キャベツ、たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.9 g カルシウム 246 mg	
14 土	鶏南蛮うどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	トマトミックスジュース缶、りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 195 mg	
16 月	ごはん オレンジ みそ汁(キャベツ・もやし) ミートローフ ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、油揚げ	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、アルファルファもやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳100 お菓子 ショア 誕生ケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 293 mg	
17 火	ひじきごはん みそ汁(大根・わかめ) 青菜と豆腐の和え物 パイナップル	米、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、クリーム(植物性脂肪)、卵、かまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、ごまつな、だいごん、にんじん、生わかめ、ねぎ、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブラウニー	エネルギー 629 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 32.9 g カルシウム 358 mg	
18 水	マーガリンサンド コンソメスープ パナナ チキンソテーマトソース 大根とツナのあえ物	パン・食パン(学校給食用)、小麦粉、マヨネーズ、マーガリン・ソフトタイプ、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、ハム、ツナ油漬缶、卵	パナナ、だいごん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶、ホールトマト缶、あさつき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.0 g カルシウム 198 mg	

19 木	けんちんうどん みかん 麦茶 もやしとニラのあえ物 棒チーズ	ゆでうどん、さいも、砂糖、ごま油	牛乳、チキンナゲット、豚肉(ばら)、焼き豚、チーズ、油揚げ	もやし、みかん、だいごん、にんじん、板こんにゃく、にら、ごぼう、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 450 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 283 mg
20 金	ご飯 キウイフルーツ みそ汁(豆腐・なめこ) さばのカレー風味焼き 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	米、食パン、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、しらす干し、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ごまつな、アルファルファもやし、なめこ(ゆで)、にんじん、生わかめ、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこマヨトースト	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 278 mg
21 土	ベーコンピラフ 中華スープ カレーサラダ 果物	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、ごま、油	牛乳、ベーコン、チーズ、卵、バター	たまねぎ、みかん缶、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 544 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 25.3 g カルシウム 221 mg
23 月	焼豚とコーンのチャーハン ワンタンスープ チンゲン菜のあえ物 オレンジ	さつまいも、米、水あめ、はちみつ、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、焼き豚、かまぼこ、しらす干し、豚ひき肉	チンゲンサイ、オレング、アルファルファもやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 大学芋	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 256 mg
24 火	ご飯 キウイフルーツ みそ汁(大根・あげ) 高野豆腐の卵とじ きゅうりとコーンのサラダ	米、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、豚肉(肩)、卵、木綿豆腐、凍り豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	キウイフルーツ、ごまつな、たまねぎ、だいごん、きゅうり、コーン缶、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.6 g カルシウム 307 mg
25 水	ごはん パイナップル 納豆汁 豚肉ときのこの炒め物 春雨サラダ	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、たまねぎ、もやし、ごまつな、ほうれん草、しめじ、しらすもぎたけ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.5 g カルシウム 207 mg
26 木	肉野菜ラーメン みかん 麦茶 ささ身サラダ チーズ(棒)	生中華めん、パン・食パン(学校給食用)、マヨネーズ、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、チーズ、なると、コンデンスミルク、きな粉	みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマト、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 きな粉ミルクサンド	エネルギー 464 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 280 mg
27 金	丸パン パナナ 中華スープ 白身魚のフライ ミモザサラダ	コッペパン、干しそうめん、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉	牛乳、かれい、ハム、卵、なると、かつお節	パナナ、フロッコリー、キャベツ、にんじん、生わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 520 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 221 mg
28 土	あんかけ焼そば わかめスープ ツナとゆでたまごのサラダ 果物	焼きそばめん、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、卵、ツナ油漬缶、豚肉(ばら)	りんご、たまねぎ、はくさい、フロッコリー、にんじん、生わかめ、たけのこ(ゆで)、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 24.0 g カルシウム 217 mg
30 月	カレーライス わかめスープ スパゲティーサラダ オレンジ	米、じゃがいも、強力粉、さつまいも、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	たまねぎ、にんじん、コーン缶、オレング・ネーブル、きゅうり、キャベツ、生わかめ	お菓子 牛乳100 牛乳130 さつま芋の蒸しパン	エネルギー 686 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.2 g カルシウム 244 mg
31 火	ごはん みかん 豚汁(じゃが芋) ちくわ磯辺揚げ ブロッコリーときのこのサラダ	米、じゃがいも、油、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、ちくわ、ウインナー、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ、卵	みかん、フロッコリー、だいごん、しめじ、にんじん、えのきたけ、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ウインナーパイ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 27.2 g カルシウム 206 mg

\*天候など都合によりメニューを変更することがあります。