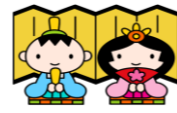




# 西綾瀬りりおっこ保育園 3月 給食献立表



令和5年

献立名	材料名(食卓・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 ご飯 パナナ みそ汁(白菜・ねぎ) 水 豚肉のしょうが焼き 小松菜ともやしのあえ物	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、たまねぎ、こまつな、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 マシュマロサンド	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.0 g カルシウム 279 mg
02 ハンバーガー チーズハンバーガー 玉ねぎとハムのスープ はるとくん 木 カリカリベーコンサラダ りんご	バーガーパン、焼きそばめん、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、ベーコン、ハム、卵	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、あおのり、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば すみっくぐらしのカップケーキ みはるちゃん	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.4 g カルシウム 227 mg
03 ちらし寿司 いよかん 花麩のすまし汁(みつば) 金 鮭の香りみそ焼き ほうれん草の白和え	米、砂糖、ごま、焼豆、ごま油	さけ、卵、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、でんぶ	いよかん、ほうれん草、きゅうり、えのきだけ、にんじん、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 454 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 8.4 g カルシウム 338 mg
04 あんかけうどん 麦茶 土 カレー風味ソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン	トマトミックスジュース缶、りんご、はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 206 mg
06 チキンピラフ 春雨スープ 月 マカロニサラダ デコボン	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、はるさめ	牛乳、鶏もも肉、ハム、バター、無塩バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、にら、生わかめ、ねぎ、パセリ、デコボン	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト ブッシュドノエル しんじくん	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.0 g カルシウム 207 mg
07 五目ラーメン 塩ラーメン 麦茶 はるとくん 火 キャベツの中華サラダ 棒チーズ いよかん	生中華めん、米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、しらす干し、さけ	いよかん、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、コーン缶、生わかめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり おにぎり かずとしくん	エネルギー 443 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 335 mg
08 ご飯 パイナップル 豚汁(じゃが芋) 水 さわらのごま照り焼き 小松菜の納豆あえ	米、食パン、じゃがいも、ごま、ごま油	牛乳、さわら、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、こまつな、アルファルファもやし、だいこん、にんじん、板こんにゃく、いちごジャム・低糖度、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド フルーツサンド 太田先生	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 301 mg
09 マーガリンサンド ハムカツ パナナ 木 キャベツサラダ はくさいスープ	パン・食パン(学校給食用)、マカロニ、砂糖、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、マーガリン・ソフ	牛乳、ハム、きな粉	パナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、トマト、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉 しろくまパフェ りこちゃん	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 202 mg
10 ご飯 りんご 肉団子の甘酢あん(ケチャップ) 金 みそ汁(小松菜・たまねぎ) きゅうりとコーンのサラダ	米、パン・食パン(学校給食用)、グラニュー糖、マーガリン・ソフトタイプ、油、フレンチドレッシング(分離型)、片	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵	りんご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、コーン缶、にんじん、ねぎ、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 627 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.6 g カルシウム 228 mg
11 味噌ラーメン 麦茶 土 キャベツのサラダ 果物	生中華めん、油、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、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 390 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 207 mg
13 三色どんぶり しろくまハンバーグ ここちゃん 月 みそ汁(あげ・玉ねぎ) キャベツとハムのサラダ いちご	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、無塩バター、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、でんぶ	いちご、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー ゆうとくん	エネルギー 670 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 32.0 g カルシウム 248 mg
14 ご飯 パイナップル みそ汁(わかめ・大根) 火 豆腐の松風焼き ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、パン粉、すりごま、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ水漬缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	ほうれん草、パイナップル、アルファルファもやし、だいこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、生わかめ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 321 mg

15 ごま塩ごはん りんご すまし汁(麩・わかめ) 水 さばの焼きおろし煮 小松菜の磯香和え	米、押麦、焼豆、砂糖	牛乳、さば、かまぼこ	りんご、こまつな、アルファルファもやし、だいこん、ねぎ、にんじん、みかん缶、パイナップル、さくらんぼ缶、生わかめ、あさつき、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー・おせんべい オレンジゼリー ゆずはちゃん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 249 mg
16 クロワッサン 清見オレンジ 野菜スープ 木 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーのサラダ	クロワッサン、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ハム、卵	オレンジ、たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、キャベツ、はくさい、にんじん、ミニトマト、きゅうり、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 482 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 232 mg
17 鶏南蛮うどん パナナ 麦茶 金 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、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、えび(むき身)、卵	パナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ はなちゃん	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 289 mg
18 きのごスパゲティ コンソメスープ 土 コールスローサラダ 果物	スパゲティ、砂糖、油	牛乳、卵、ベーコン、ハム、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきだけ、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、あさつき、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 406 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 180 mg
20 タコライス コンソメスープ 月 ブロッコリーときのこのサラダ いよかん	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ	いよかん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、えのきだけ、レタス、トマト、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン・クラッカー ボムボムプリン なつのちゃん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 269 mg
22 のり佃煮ご飯 りんご みそ汁(キャベツ) 水 さけの照り焼き 小松菜のおかかあえ	米、押麦、ごま、油、砂糖	牛乳、ベにさけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節	りんご、こまつな、キャベツ、アルファルファもやし、生わかめ、のり佃煮、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ りのちゃん	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.4 g カルシウム 309 mg
23 ホットドッグ コーンスープ 木 キャベツのツナサラダ グレープフルーツ	米、コッペパン、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま	牛乳、ウインナー、調整豆乳、油揚げ、ツナ油漬缶、クリーム(植物性脂肪)、バター	グレープフルーツ、キャベツ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 27.3 g カルシウム 266 mg
24 ご飯 パナナ 中華スープ 金 ギョーザ ほうれん草のナムル	米、コーンフレーク、きょうざの皮、ごま油、油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、アイスクリーム、ホイップクリーム、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、ほうれん草、キャベツ、もやし、もも缶、チンゲンサイ、にんじん、みかん缶、たまねぎ、キウイフルーツ、にら、コーン缶、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 チョコレートパフェ はるとくん	エネルギー 683 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 274 mg
25 ベーコンピラフ 中華スープ 土 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	牛乳、ベーコン、バター	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、生わかめ、マッシュルーム缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 498 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 23.4 g カルシウム 175 mg
27 カレーライス シナモンロールお子様ランチ 野菜スープ ほまちゃん 月 スパゲティサラダ いちご	米、じゃがいも、ポップコーン、スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	いちご、たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポップコーン チョコバナナパフェ みおちゃん	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 23.1 g カルシウム 202 mg
28 ミートスパゲティ コンソメスープ こうせいくん 火 こまつなのサラダ 棒チーズ キウイフルーツ	マカロニ・スパゲティ、食パン、はちみつ、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、チーズ、コンデンスミルク、バター、粉チーズ	キウイフルーツ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、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 ラスク チョコレートケーキ ゆうたかくん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 26.8 g カルシウム 345 mg
29 ご飯 パナナ みそ汁(あげ・小松菜) 水 鶏のから揚げ たまきちゃん せん切り野菜の和風サラダ	米、片栗粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、キャベツ、こまつな、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き ポケモンのカップケーキ ゆいかちゃん	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.4 g カルシウム 224 mg
30 チーズパン オレンジ わかめスープ 木 チキンとマカロニ煮 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	パン・食パン(学校給食用)、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン、卵、チーズ	たまねぎ、オレンジ、こまつな、アルファルファもやし、キャベツ、コーン缶、生わかめ、にんじん、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き ポケモンのカップケーキ ゆいかちゃん	エネルギー 547 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 296 mg
31 ご飯 パイナップル みそ汁(豆腐・なめこ) 金 カジキまぐろのステーキ 切干し大根のサラダ	米、パン・食パン(学校給食用)、片栗粉、砂糖、油、ごま、グラニュー糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、バター、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、アルファルファもやし、なめこ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、糸みつば、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 メロントースト	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.1 g カルシウム 246 mg