



# 西綾瀬りりおっこ保育園 4月 給食献立表

令和5年



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 鶏南蛮うどん (麦茶 土 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、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	トマトミックスジュース、りんご、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 397 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 200 mg
03 五目ご飯 (みそ汁(小松菜・わかめ) 月 キャベツのゆかりあえ -) キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター、生クリーム	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、アルファルファもやし、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ブルーベリージャム、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブルーベリーのカップケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 295 mg
04 肉味噌ラーメン グレープフルーツ (麦茶 火 チンゲン菜の中華あえ -) 棒チーズ	生中華めん、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、チンゲンサイ、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、きゅうり、キャベツ、にら、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.9 g カルシウム 317 mg
05 ご飯 パイナップル (みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 水 鶏肉の照焼 -) 青菜と豆腐の和え物	米、じゃがいも、コーンフレーク、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、こまつな、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 470 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 11.5 g カルシウム 301 mg
06 ご飯 デコポン (すまし汁(えのき・麩) 木 ポークチャップ -) チーズのサラダ	食パン、米、砂糖、焼酎(車ふ)、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、チーズ、とろけるチーズ	いよかん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.6 g カルシウム 237 mg
07 丸パン パナナ (野菜スープ 金 白身魚のフライ -) きゅうりとコーンのサラダ	コッペパン、干しとうめん、油、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、パン粉	牛乳、かき、なるど、かつお節	パナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、トマト、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 465 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 244 mg
08 ナポリタン (コンソメスープ 土 キャベツサラダ -) 果物	スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)	牛乳、卵、ベーコン	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 341 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.4 g カルシウム 184 mg
10 麻婆丼 (卵スープ 月 もやしとニラのあえ物 -) デコポン	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、卵、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、にら、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 172 mg
11 あんかけうどん グレープフルーツ (麦茶 火 じゃが芋とベーコンのカレー炒め -) 棒チーズ	ゆでうどん、フライドポテト、パン・食パン(学校給食用)、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン、チーズ、コンデンスミルク、かまぼこ、きな粉	グレープフルーツ、はくさい、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 25.3 g カルシウム 269 mg
12 ご飯 キウイフルーツ (みそ汁(豆腐・なめこ) 水 はんぺんフライ -) わかめのサラダ	米、小麦粉、パン粉、焼酎、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、白はんぺん、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キウイフルーツ、キャベツ、なめこ、きゅうり、にんじん、生わかめ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 225 mg
13 マーガリンサンド パナナ (クラムチャウダー 木 鶏肉のマーメレード焼き -) ミモザサラダ	パン・食パン(学校給食用)、米、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン・ソフトタイプ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、調製豆乳、豚ひき肉、ハム、クリーム(植物性脂肪)、あさり水煮缶、ベーコン	パナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マーメレード、クリームコーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チャーハン	エネルギー 652 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 27.2 g カルシウム 228 mg
14 竹の子ご飯 (豚汁 金 小松菜の納豆あえ -) パイナップル	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、卵、バター、豚肉(ばら)、油揚げ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、こまつな、にんじん、アルファルファもやし、だいごん、たけのこ(ゆで)、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 26.0 g カルシウム 302 mg

15 五目ラーメン (麦茶 土 ジャーマンポテト -) 果物	じゃがいも、生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.9 g カルシウム 209 mg
17 エビピラフ (トマトスープ 月 小松菜とベーコンのドレッシングあえ -) デコポン	米、小麦粉、砂糖	牛乳、無塩バター、ベーコン、えび(むき身)、卵	いよかん、たまねぎ、こまつな、アルファルファもやし、キャベツ、にんじん、ホールのトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 25.4 g カルシウム 240 mg
18 和風きのこスパゲティ (わかめスープ 火 ささ身サラダ -) 棒チーズ パイナップル	スパゲティ、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、すりごま	牛乳、鶏ささ身、ウインナー、ベーコン、チーズ、バター	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、生わかめ、あさつき、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 アメリカンドッグ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 27.4 g カルシウム 245 mg
19 わかめご飯 パナナ (みそ汁(豆腐・白菜) 水 さけの塩麹焼き -) 小松菜ともやしのあえ物	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、べにさけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、こまつな、もやし、はくさい、にんじん、コーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 402 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 7.8 g カルシウム 235 mg
20 丸パン りんご (麦茶 木 クリームシチュー -) ひじきときゅうりのサラダ	コッペパン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、ごま、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.5 g カルシウム 293 mg
21 ご飯 グレープフルーツ (みそ汁(なめこ・みつば) 金 肉豆腐 -) ほうれん草のごまあえ	米、パン・食パン(学校給食用)、グラニュー糖、砂糖、マーガリン・ソフトタイプ、ごま	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ほうれん草、はくさい、もやし、しらたき、にんじん、なめこ(ゆで)、生わかめ、糸みつば、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 294 mg
22 ソース焼きそば (中華スープ 土 カレーサラダ -) 果物	焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン	たまねぎ、もも缶、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 434 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 184 mg
24 キッズピビンバ (春雨スープ 月 チンゲン菜のあえ物 -) デコポン	米、小麦粉、グラニュー糖、はるさめ、ごま、砂糖、はちみつ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、しらす干し	いよかん、チンゲンサイ、もやし、ほうれん草、はくさい、アルファルファもやし、にんじん、生わかめ、ねぎ、レモン果汁、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.3 g カルシウム 303 mg
25 クロワッサン オレンジ (コンソメスープ 火 ミートローフ -) キャベツのツナサラダ	クロワッサン、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、生クリーム	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、コーン缶、きゅうり、いんげん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 誕生ケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 28.7 g カルシウム 219 mg
26 けんちんうどん パナナ (麦茶 水 ブロッコリーのごま酢あえ -) 棒チーズ	ゆでうどん、じゃがいも、さといも、片栗粉、マヨネーズ(スプレッド)、ごま、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、チーズ、油揚げ、粉チーズ	パナナ、ブロッコリー、だいごん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.3 g カルシウム 321 mg
27 グリンピースご飯 パイナップル (みそ汁(キャベツ・わかめ) 木 肉じゃが -) 切干し大根のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	牛乳、チキンナゲット、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、しらたき、キャベツ、きゅうり、グリンピース、切り干しだいごん、ねぎ、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 278 mg
28 ご飯 グレープフルーツ (すまし汁(白菜) 金 鯖の味噌焼き -) きんぴらごぼう	米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、ごま(乾)、ごま油、ごま	牛乳、さば、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、れんこん、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ、板こんにゃく	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんマーガリンサンド	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 200 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。

