



西綾瀬りりおっこ保育園 5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 | | |
| 01 | ハヤシライス 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ パイナップル | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、フレッシュドレッシング(分離型)、油 | 牛乳、豚肉(肩)、無塩バター、卵 | たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マッシュルーム、あさつき | 牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ | エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 25.7 g カルシウム 219 mg |
| 02 | ちゃんぽんうどん 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ 棒チーズ | ゆでうどん、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、チーズ、卵、ベーコン | キウイフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、もやし、えのきたけ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、あおのり | 牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き | エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 288 mg |
| 06 | 醤油ラーメン 麦茶 キャベツのサラダ 果物 | 生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油 | 牛乳、なると、ツナ油漬缶 | オレンジ、キャベツ、コーン缶、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、生わかめ | 牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子 | エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 213 mg |
| 08 | 親子丼 みそ汁(キャベツ・ねぎ) ほうれん草のしらすあえ オレンジ | 米、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ | オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、アルファルファもやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、焼きのり | 牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアマフィン | エネルギー 610 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 22.5 g カルシウム 268 mg |
| 09 | ミートスパゲティ コンソメスープ ミモザサラダ 棒チーズ | マカロニ・スパゲティ、食パン、マヨネーズ、砂糖、油 | 牛乳、豚ひき肉、ハム、卵、チーズ、粉チーズ | たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、トマトピューレ、ブルーベリージャム、にんにく | お菓子 牛乳100 牛乳130 ジャムサンド | エネルギー 588 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.2 g カルシウム 285 mg |
| 10 | ご飯 すまし汁(白菜・麩) 豚肉の味噌炒め キャベツの胡麻マヨネーズあえ | 米、焼ふ(車ふ)、砂糖、マヨネーズ、油、ごま | ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ) | キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが | 牛乳100 お菓子 麦茶 いちごヨーグルト おせんべい | エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 177 mg |
| 11 | 丸パン ミネストローネ ささ身フライ カリカリベーコンサラダ | パン・食パン(学校給食用)、米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、ごま、砂糖 | 牛乳、鶏ささ身、ベーコン、さけ | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、トマトピューレ | 牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり | エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 211 mg |
| 12 | ご飯 豚汁(じゃが芋) さわらのごま照り焼き ほうれん草のおかかあえ | 米、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油 | 牛乳、さわら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、バター、かつお節、卵 | ほうれん草、パイナップル、りんご、アルファルファもやし、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 アップルパイ | エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.9 g カルシウム 248 mg |
| 13 | ベーコンピラフ 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、ベーコン、ハム、ツナ油漬缶、バター | パイン缶、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 500 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 230 mg |
| 15 | 焼豚のチャーハン 中華スープ 春雨サラダ グレープフルーツ | 米、はるさめ、砂糖、ごま油、油 | 牛乳、焼き豚、ハム、かまぼこ | グレープフルーツ、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ピーマン | 牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン クラッカー | エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 255 mg |
| 16 | カレドリア 玉ねぎとハムのスープ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ オレンジ | 米、砂糖、油 | 豚ひき肉、ベーコン、ハム、とろけるチーズ | たまねぎ、オレンジ、こまつな、にんじん、アルファルファもやし、にんにく、しょうが | 牛乳100 お菓子 アンパンマンジュース (ぶどう味) 誕生日ケーキ | エネルギー 398 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 115 mg |
| 17 | ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 鮭の南蛮漬け キャベツの昆布和え | 米、ポップコーン、油、小麦粉、砂糖、ごま | 牛乳、べにさけ、米みそ(淡色辛みそ) | パイナップル、キャベツ、もやし、アルファルファもやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、塩こんぶ | 牛乳100 お菓子 牛乳130 ポップコーン | エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 210 mg |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|----------------------------------|---|
| 18 | マーガリンサンド 野菜スープ 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ | パン・食パン(学校給食用)、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、白玉粉、マーガリン・ソフトタイプ | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵 | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、きゅうり | 牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん | エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.5 g カルシウム 217 mg |
| 19 | 肉野菜ラーメン 麦茶 さつまいものサラダ 棒チーズ | 生中華めん、さつまいも、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、マヨネーズ、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、チーズ、なると、ハム | キウイフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しいたけ | 牛乳100 お菓子 牛乳130 コーントースト | エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 293 mg |
| 20 | 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 | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ | 牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子 | エネルギー 384 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 183 mg |
| 22 | ひじきご飯 みそ汁(大根・ねぎ) 小松菜の磯香和え キウイフルーツ | さつまいも、米、砂糖、油 | 牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、油揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ) | キウイフルーツ、こまつな、だいこん、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、生わかめ、ひじき、焼きのり | 牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック | エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 17.7 g カルシウム 312 mg |
| 23 | スタミナうどん 麦茶 チンゲンサイの和え物 棒チーズ | ゆでうどん、ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハム | グレープフルーツ、アルファルファもやし、チンゲンサイ、にんじん、にら | 牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん | エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.2 g カルシウム 297 mg |
| 24 | ご飯 みそ汁(なめこ・小松菜) シュウマイ 切干し大根のサラダ | 米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ | バナナ、アルファルファもやし、たまねぎ、こまつな、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、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 597 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.5 g カルシウム 281 mg |
| 25 | クロワッサン わかめスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツサラダ | クロワッサン、焼きそばめん、コーンフレーク、マヨネーズ(スプレッド)、フレッシュドレッシング(乳化型)、油、ごま | 牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ベーコン | キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、生わかめ、ピーマン、にんにく、しょうが、あおのり | 牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば | エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.3 g カルシウム 217 mg |
| 26 | ご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 小松菜の納豆あえ | 米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉 | さば、挽きわり納豆、牛乳、卵、かまぼこ、チーズ、バター | パイナップル、こまつな、アルファルファもやし、えのきたけ、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが | 牛乳100 お菓子 ジョア チーズ蒸しパン | エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 386 mg |
| 27 | 五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨネーズあえ 果物 | 生中華めん、マヨネーズ、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも) | オレンジ、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、干しいたけ | 牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子 | エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.3 g カルシウム 204 mg |
| 29 | チキンライス 野菜スープ スパゲティサラダ オレンジ | 米、ホットケーキ粉、スパゲティ、マヨネーズ、メープルシロップ | 牛乳、鶏もも肉、卵、ハム | オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、きゅうり | 牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ | エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.4 g カルシウム 229 mg |
| 30 | 味噌ラーメン 麦茶 せん切り野菜のサラダ 棒チーズ | 生中華めん、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、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) | キウイフルーツ、キャベツ、アルファルファもやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、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 454 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 304 mg |
| 31 | ゆかりご飯 みそ汁(白菜・ねぎ) 高野豆腐の卵とじ ほうれん草ともやしのあえ物 | 米、押麦、砂糖 | 牛乳、豚肉(肩)、チキンナゲット、卵、油揚げ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | バナナ、ほうれん草、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、糸みつば | 牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット | エネルギー 577 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 297 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。