



西綾瀬りりおっこ保育園 6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		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	3時おやつ		
01	ご飯 みそ汁(豆腐・ほうれん草) 鶏肉の塩麹焼き キャベツのゆかりあえ	パイナップル 米、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	パイナップル、キャベツ、ほうれん草、アルファルファもやし、きゅうり、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子	牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 256 mg
02	ロールパン わかめスープ サーモンフライタルタルソース 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	グレープフルーツ 干しそうめん、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま	牛乳、さけ、卵、ベーコン、かまぼこ	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、あさつき、生わかめ	牛乳100 お菓子	牛乳130 そうめん	エネルギー 409 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 254 mg
03	焼きうどん 中華スープ ブロッコリーとベーコンのサラダ 果物	パン・食パン(学校給食用)、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、生わかめ、ピーマン、にんじん、あおのり	牛乳100 お菓子	牛乳130 お菓子	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 220 mg
05	カレーライス 野菜スープ 小松菜のサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン・ソフトタイプ、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、チーズ、ベーコン、卵	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、はくさい、あさつき	牛乳100 お菓子	牛乳130 ハムとチーズのマフィン	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 29.0 g カルシウム 340 mg
06	焼き豚ラーメン 麦茶 ブロッコリーと炒り卵のマヨネーズあえ 棒チーズ	オレンジ 生中華めん、食パン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、焼き豚、卵、チーズ	オレンジ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いちごジャム・低糖度、ピーマン	牛乳100 お菓子	牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 462 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 283 mg
07	ご飯 みそ汁(大根・あげ) 豆腐の松風焼き ほうれん草ともやしの胡麻和え	すいか じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)、すりごま、ごま、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、粉チーズ	すいか、ほうれん草、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、しょうが	牛乳100 お菓子	牛乳130 芋もち	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.4 g カルシウム 338 mg
08	マーガリンサンド ミネストローネ ソーセージフライ きゅうりとコーンのサラダ	バナナ パン・食パン(学校給食用)、小麦粉、じゃがいも、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、ごま	牛乳、ウインナー、ベーコン、ハム	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、コーン缶、トマトピューレ、にら	牛乳100 お菓子	牛乳130 チヂミ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 23.3 g カルシウム 196 mg
09	ご飯 すまし汁(かぶ・わかめ) 鯖の味噌煮 小松菜の納豆あえ	パイナップル 米、マカロニ、砂糖	牛乳、さば、挽きわり納豆、かまぼこ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、こまつな、かぶ、アルファルファもやし、生わかめ、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子	牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 265 mg
10	けんちんうどん 麦茶 果物 キャベツとじゃが芋のソテー	バナナ ゆでうどん、じゃがいも、さといも、油	牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、ベーコン	パン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶、トマトピューレ、にら	牛乳100 お菓子	牛乳130 お菓子	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 19.1 g カルシウム 207 mg
12	鮭の炊き込みご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 小松菜のごま和え オレンジ	パイナップル 米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、さけ、無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	オレンジ、こまつな、バナナ、アルファルファもやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、いんげん、ひじき、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 656 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.9 g カルシウム 366 mg
13	きつねうどん 麦茶 えびと野菜のかき揚げ 棒チーズ	パイナップル ゆでうどん、パン・食パン(学校給食用)、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、えび(おき身)、チーズ、コンデンスミルク、きな粉	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、糸みつば	牛乳100 お菓子	牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.3 g カルシウム 352 mg
14	ご飯 納豆汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のゴマ味噌あえ	バナナ 米、ごま、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、納豆、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、はくさい、アルファルファもやし、ねぎ、にんじん、しょうが	お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー		エネルギー 549 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 238 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。



15	クロワッサン コーンスープ チキンソテーマトソース ポテトサラダ	パイナップル じゃがいも、米、クロワッサン、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、調製豆乳、ハム、クリーム(植物性脂肪)、バター	パイナップル、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 698 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 31.5 g カルシウム 258 mg
16	ごま塩ご飯 豚汁 カジキまぐろのステーキ 切干し大根とひじきのサラダ	すいか 米、じゃがいも、押麦、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	すいか、だいこん、アルファルファもやし、きゅうり、たまねぎ、板こんにゃく、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 アジサイゼリー おせんべい	エネルギー 684 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 27.7 g カルシウム 266 mg
17	カレーピラフ わかめスープ キャベツのマヨネーズあえ 果物	すいか 米、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、バター	たまねぎ、キャベツ、まかん缶、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、生わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 196 mg
19	チキンピラフ 春雨スープ チーズのサラダ キウイフルーツ	すいか 米、油、はるさめ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、チーズ、バター	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、生わかめ、ねぎ、パセリ、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 488 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 235 mg
20	ご飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 火鶏のから揚げ マカロニサラダ	パイナップル 米、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 279 mg
21	スパゲティナポリタン コンソメスープ ささ身サラダ 棒チーズ	すいか コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、すりごま、油	牛乳、鶏ささ身、ウインナー、チーズ、バター、粉チーズ	すいか、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、こまつな、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.3 g カルシウム 260 mg
22	ご飯 みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 豆腐つくねあんかけ 小松菜ともやしのあえ物	バナナ 米、食パン、パン粉、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、キャベツ、生わかめ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナサンド	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.1 g カルシウム 296 mg
23	ロールパン チキンスープ 魚のグラタン カリカリベーコンサラダ	オレンジ 米、マカロニ、パン粉、油	牛乳、べにさけ、鶏ひき肉、ベーコン、かつお節、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、かぶ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、トマト、コーン缶、マッシュルーム缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 484 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.5 g カルシウム 246 mg
24	コーンラーメン 麦茶 カレーサラダ 果物	すいか 生中華めん、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、ベーコン	りんご、コーン缶、きゅうり、もやし、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 176 mg
26	タコライス 豆乳スープ ミモザサラダ オレンジ	すいか 米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、無塩バター、ハム、ベーコン、とろけるチーズ	オレンジ、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ・しろたもぎ、えのきたけ、レタス、トマト、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 757 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 38.9 g カルシウム 255 mg
27	味噌コーンラーメン 麦茶 棒チーズ もやしとニラのあえ物	バナナ 生中華めん、ごま油、砂糖	豚ひき肉、焼き豚、チーズ、なると、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、バナナ、きゅうり、にら、コーン缶、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 ジョア マシュマロサンド	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 347 mg
28	ご飯 みそ汁(なめこ・豆腐) チャプチェ もやしのナムル	パイナップル 米、砂糖、片栗粉、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	アルファルファもやし、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ(ゆで)、ねぎ、にら、しいたけ、ピーマン、にんにく	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.0 g カルシウム 167 mg
29	ハンバーガー 玉ねぎとハムのスープ キャベツサラダ グレープフルーツ	パイナップル バーガーパン、マカロニ・スパゲティ、パン粉、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ハム、バター	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、コーン缶、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 和風スパゲティ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.2 g カルシウム 222 mg
30	のり佃煮ご飯 すまし汁(えのき・小松菜) さわらの西京焼き せん切り野菜の和風サラダ	すいか 米、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、卵	すいか、キャベツ、こまつな、だいこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、のり佃煮	牛乳100 お菓子 牛乳130 ウインナーパイ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.5 g カルシウム 220 mg