



# 西綾瀬りりおっこ保育園 7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 わかめうどん (麦茶、カレー風味ソテー、果物)	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、かまぼこ、油揚げ、ベーコン	キャベツ、みかん缶、ほうれんそう、生わかめ、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 289 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 199 mg
03 あさりの炊き込みご飯 (みそ汁(大根・あげ)、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、キウイフルーツ)	米、ビーフン、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、あさり、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、いんげん、にんじん、だいこん、たまねぎ、アルファルファもやし、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、しいたけ、ピーマン、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ビーフンと野菜のソテー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.6 g カルシウム 250 mg
04 スタミナうどん グレープフルーツ (麦茶、ジャーマンポテト、棒チーズ)	ゆでうどん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、チーズ、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、にら、アルファルファもやし、マーマレード、低糖度、にんじん、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.3 g カルシウム 279 mg
05 クロワッサン すいか (はくさいスープ、鮭のコーンマヨ焼き、ひじきときゅうりのサラダ)	クロワッサン、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、さけ、豚ひき肉、卵、ハム	すいか、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ひじき、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 618 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 30.3 g カルシウム 248 mg
06 ご飯 パイナップル (みそ汁(豆腐・ほうれん草)、肉団子の甘酢あん(ケチャップ)、わかめのサラダ)	米、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、卵	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、生わかめ、にんじん、しいたけ	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ クラッカー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.0 g カルシウム 153 mg
07 ちらし寿司 (七夕にゆめん汁、大根と鶏肉の煮物、オレンジ)	米、干しとうめん、砂糖、ごま	鶏もも肉、鶏ひき肉、卵、ハム、でんぶ	ぶどう果汁、オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、オクラ、いんげん、焼きのり	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9.5 g カルシウム 94 mg
08 味噌ラーメン (麦茶、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)	バナナ、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
10 親子丼 (みそ汁(キャベツ・わかめ)、小松菜のおかかあえ、すいか)	米、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、クリーム(植物性脂肪)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節	すいか、こまつな、たまねぎ、キャベツ、アルファルファもやし、ねぎ、生わかめ、にんじん、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブラウニー	エネルギー 729 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 33.3 g カルシウム 341 mg
11 ゆかりご飯 パイナップル (すまし汁(大根・えのき)、鯖の味噌焼き、もやしとニラのあえ物)	米、押麦、砂糖、ごま油、ごま(乾)	ヨーグルト(無糖)、さば、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、パイナップル、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、えのきたけ	牛乳100 お菓子 麦茶 十勝ヨーグルト クラッカー	エネルギー 450 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 162 mg
12 和風きのこスパゲティ (野菜スープ、ささ身サラダ、棒チーズ、キウイフルーツ)	スパゲティ、ホットケーキ粉、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖、すりごま	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、チーズ、卵、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 286 mg
13 ロールパン パナナ (オニオンスープ、チキンのチーズ焼き、ブロッコリーときのこのサラダ)	ロールパン、米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、とろけるチーズ、さけ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 550 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.4 g カルシウム 270 mg
14 ご飯 オレンジ (すまし汁(白菜・麩)、煮込みハンバーグ、大根とツナのあえ物)	米、パン粉、マヨネーズ、焼ふ(車ふ)、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チキンナゲット、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 26.8 g カルシウム 223 mg

15 中華どんぶり (豆腐スープ、小松菜とベーコンのドレッシングあえ、果物)	米、片栗粉、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、ベーコン、なると	りんご、こまつな、はくさい、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 277 mg
18 あんかけうどん パイナップル (麦茶、チンゲンサイの和え物、棒チーズ)	ゆでうどん、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、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、チーズ、ハム、かまぼこ	チンゲンサイ、パイナップル、はくさい、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 290 mg
19 ご飯 パナナ (豚汁、さわらのごま照り焼き、小松菜の磯香和え)	米、じゃがいも、ごま、ごま油	牛乳、さわら、かまぼこ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、どうもろこし、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、ねぎ、ごぼう、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ゆでどうもろこし	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 282 mg
20 ご飯 オレンジ (みそ汁(豆腐・なめこ)、ポークチャップ、切干し大根のサラダ)	米、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、アルファルファもやし、なめこ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、糸みつば、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.5 g カルシウム 261 mg
21 マーガリンサンド すいか (コンソメスープ、チキンとマカロニ煮、キャベツサラダ)	パン・食パン(学校給食用)、米、マカロニ、フレンチドレッシング(乳化型)、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ベーコン、卵	すいか、たまねぎ、キャベツ、はくさい、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 531 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 238 mg
22 鶏南蛮うどん (麦茶、ほうれん草とツナの和え物、果物)	ゆでうどん、砂糖、ごま油、片栗粉	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缶、りんご、ほうれんそう、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
24 ハヤシライス (野菜スープ、キャベツのツナサラダ、キウイフルーツ)	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、油	牛乳、豚肉(肩)、卵、ツナ油漬缶	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.5 g カルシウム 297 mg
25 冷やし中華 パナナ (中華スープ、ほうれん草の胡麻和え、棒チーズ)	生中華めん、食パン、砂糖、すりごま、ごま油、ごま	牛乳、ハム、卵、チーズ	バナナ、ほうれんそう、アルファルファもやし、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、ブルーベリージャム	牛乳100 お菓子 牛乳100 ジャムサンド	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 297 mg
26 ロールパン すいか (クラムチャウダー、白身魚のフライ、カリカリベーコンサラダ)	米、パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも、油、ごま、小麦粉、パン粉	牛乳、かき、調製豆乳、ベーコン、クリーム(植物性脂肪)、あさり水煮缶	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、クリームコーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 259 mg
27 ご飯 オレンジ (みそ汁(キャベツ・あげ)、肉じゃが、ほうれん草の納豆あえ)	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、かまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、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	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 244 mg
28 ごま塩ごはん パイナップル (みそ汁(もやし・なす)、鶏肉の照焼、小松菜の煮浸し)	米、押麦、砂糖、粉糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、こしあん(生)	パイナップル、アルファルファもやし、こまつな、なす、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 ジョア あんこスティックパイ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.1 g カルシウム 263 mg
29 五目ラーメン (麦茶、ブロッコリーとベーコンのサラダ、果物)	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、ベーコン、豚肉(もも)	オレンジ、ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、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 464 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 220 mg
31 キッズビビンバ (春雨スープ、チーズのサラダ、パイナップル)	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、ごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、チーズ、無塩バター	パイナップル、キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.1 g カルシウム 285 mg

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※ 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。