



西綾瀬りりおっこ保育園 8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	クワッサン オレンジ コーンスープ 豆腐ハンバーグ カレーサラダ	じゃがいも、パン・食パン(学校給食用)、砂糖、片栗粉、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、ベーコン、クリーム(植物性脂肪)、きな粉、バター	オレンジ、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.7 g カルシウム 144 mg	
02	ゆかり御飯 キウイフルーツ みそ汁(キャベツ・あげ) 鶏肉のしょうが焼き 青菜と豆腐の和え物	米、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、アルファルファもやし、にんじん、生わかめ、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 439 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 252 mg	
03	じゃーじゃーうどん ぶどう チンゲン菜のスープ 小松菜のごまあえ 棒チーズ	生うどん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、かまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、こまつな、アルファルファもやし、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 683 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 24.5 g カルシウム 389 mg	
04	ご飯 パナナ みそ汁(もやし・油揚げ) まぐろカツ マセドアンサラダ	米、パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、グラニュー糖	牛乳、まぐろ、バター、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、アルファルファもやし、きゅうり、にんじん、生わかめ、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 747 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 27.7 g カルシウム 204 mg	
05	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	
07	夏野菜カレー 野菜スープ スパゲティースラダ オレンジ	米、小麦粉、スパゲティ、グラニュー糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、ハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、なす、きゅうり、トマト、オクラ、れんこん、あさつき、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 30.2 g カルシウム 241 mg	
08	肉野菜ラーメン ぶどう 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ 棒チーズ	生中華めん、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、チーズ、ベーコン、なると	ぶどう、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、にら、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 274 mg	
09	わかめご飯 パイナップル すまし汁(えのき・麩) さけの塩麹焼き 小松菜ともやしのあえ物	米、コーンフレーク、焼ふ(車ふ)、砂糖、ごま油	牛乳、べにさけ、油揚げ	パイナップル、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 421 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.6 g カルシウム 259 mg	
10	マーガリンサンド パナナ ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ	パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも、油、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム	パナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、りんご、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 187 mg	
12	けんちんうどん 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	ゆでうどん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、油揚げ	野菜ジュース、オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 20.8 g カルシウム 223 mg	
14	五目ご飯 みそ汁(小松菜・ねぎ) キャベツのゆかりあえ バナナ	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パナナ、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、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアマフィン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 250 mg	
15	ミートスパゲティ オレンジ 小松菜のスープ ブロッコリーとベーコンのバター炒め 棒チーズ	マカロニ・スパゲティ、七分つき米、もち米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、トマトピューレ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 五平餅	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.3 g カルシウム 295 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。

16	ご飯 ぶどう みそ汁(小松菜・あげ) 水 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツの中華サラダ	米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	ぶどう、たまねぎ、はくさい、キャベツ、こまつな、きゅうり、トマト、えのきたけ、生わかめ、ねぎ、かんでん	牛乳100 お菓子 麦茶 きな粉プリン	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.7 g カルシウム 169 mg
17	ロールパン パイナップル わかめスープ 木 コロッケ キャベツのツナサラダ	コッペパン、じゃがいも、焼きそばめん、パン粉、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	キャベツ、パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、アルファルファもやし、ねぎ、生わかめ、ピーマン、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.6 g カルシウム 229 mg
18	ご飯 キウイフルーツ みそ汁(なめこ・豆腐) 金 さばの焼きおろし煮 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	米、小麦粉、砂糖	牛乳、さば、無塩バター、卵、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	キウイフルーツ、こまつな、アルファルファもやし、だいこん、なめこ(ゆで)、にんじん、生わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 29.5 g カルシウム 241 mg
19	わかめラーメン 麦茶 土 ジャーマンポテト 果物	生中華めん、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、ベーコン	みかん缶、たまねぎ、コーン缶、もやし、生わかめ、ねぎ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 179 mg
21	クワッサン オレンジ コンソメスープ 月 ミートローフ ポテトサラダ	じゃがいも、パン・食パン(学校給食用)、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、牛乳、ハム	オレンジ、たまねぎ、アルファルファもやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ、いんげん、あさつき	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 268 mg
22	ご飯 キウイフルーツ ちくわおくら揚げ 火 豚汁(じゃが芋) 切干し大根のサラダ	さつまいも、米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、アルファルファもやし、だいこん、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、オクラ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 21.7 g カルシウム 282 mg
23	三色どんぶり みそ汁(わかめ・もやし) 水 カリカリベーコンサラダ パイナップル	米、砂糖、油	豚ひき肉、卵、油揚げ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、でんぶ、バター	パイナップル、キャベツ、りんご、アルファルファもやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 ジョア アップルパイ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.1 g カルシウム 312 mg
24	味噌ラーメン なし 麦茶 木 ささ身サラダ 棒チーズ	生中華めん、米、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま油、ごま	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、アルファルファもやし、きゅうり、トマト、キャベツ、ねぎ、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 おにぎり	エネルギー 502 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 259 mg
25	のり佃煮ご飯 パナナ みそ汁(あげ・玉ねぎ) 金 肉豆腐 ほうれん草のおかかあえ	米、押麦、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節	パナナ、ほうれんそう、はくさい、アルファルファもやし、たまねぎ、しらたき、にんじん、みかん缶、パイ缶、のり佃煮、ねぎ、さくらんぼ缶、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー クラッカー	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 304 mg
26	焼きうどん 豆腐スープ 土 南瓜の甘煮 果物	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)	日本かぼちゃ、パイ缶、キャベツ、たまねぎ、生わかめ、ピーマン、ねぎ、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 376 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 222 mg
28	麻婆丼 とうがんのスープ 月 春雨サラダ パイナップル	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、パナナ、とうがん、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、あさつき、レモン果汁、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 698 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 25.3 g カルシウム 258 mg
29	冷やしたぬきうどん なし 麦茶 火 もやしとニラのあえ物 棒チーズ	ゆでうどん、食パン、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、ハム、かまぼこ、チーズ、とろけるチーズ	なし、もやし、きゅうり、コーン缶、にんじん、生わかめ、にら、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 260 mg
30	ご飯 パナナ みそ汁(大根・あげ) 水 さばの竜田揚げ 小松菜の納豆あえ	米、油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、さば、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、こまつな、アルファルファもやし、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 245 mg
31	ロールパン オレンジ 野菜スープ 木 鶏肉ときのこのトマトクリーム煮 ひじきときゅうりのサラダ	パン・食パン(学校給食用)、干しとうめん、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ハム、かまぼこ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、しいたけ、にんじん、しめじ、しらたき、たけのこ、ピーマン、あさつき、ひじき、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 488 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 258 mg