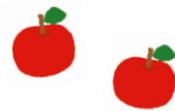




# 西綾瀬りりおっこ保育園 9月 給食献立表

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 金	ごはん みそ汁(キャベツ) 豆腐の松風焼き ほうれん草ともやしのあえ物	米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、淡色みそ、油揚げ	キウイフルーツ、ほうれん草、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 おにぎり(災害用非常食)	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 258 mg
02 土	カレーピラフ 中華スープ ブロッコリーとベーコンのサラダ 果物	米、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、にんじん、生わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 190 mg
04 月	竹の子ご飯 みそ汁(オクラ・豆腐) きんぴらごぼう オレンジ	米、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、にんじん、れんこん、ごぼう、キャベツ、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ねぎ、オクラ、いんげん、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 259 mg
05 火	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ 棒チーズ	じゃがいも、生中華めん、片栗粉、マヨネーズ(スプレッド)、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、チーズ、粉チーズ	グレープフルーツ、ブロッコリー、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 440 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.0 g カルシウム 327 mg
06 水	ごはん すまし汁(白菜) 豚肉の味噌炒め 切干し大根のサラダ	米、焼ふ、砂糖、グラニュー糖、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)	パイナップル、たまねぎ、はくさい、アルファルファもやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.4 g カルシウム 231 mg
07 木	マーガリンサンド わかめスープ 豆腐ハンバーグ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	パン・食パン(学校給食用)、マーガリン、パン粉、マーガリンソフトタイプ、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、卵	たまねぎ、バナナ、こまつな、アルファルファもやし、にんじん、コーン缶、生わかめ、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピーマンと野菜のソテー	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.6 g カルシウム 247 mg
08 金	ごま塩ご飯 はんぺんフライ 豚汁(じゃが芋) ささ身サラダ	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、ごま油、すりごま	ヨーグルト(加糖)、白はんぺん、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、きゅうり、トマト、だいこん、コーン缶、板こんにゃく、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.7 g カルシウム 200 mg
09 土	けんちんうどん 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	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、油揚げ	なし、ほうれん草、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 200 mg
11 月	ごはん みそ汁(豆腐・もやし) さばのカレー風味焼き ひじきとブロッコリーの炒め物	米、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、さば、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ホイップクリーム(植物性脂肪)、無塩バター	キウイフルーツ、ブロッコリー、アルファルファもやし、にんじん、生わかめ、ブルーベリージャム、ひじき、しょうが	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 633 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.3 g カルシウム 282 mg
12 火	冷やしきつねうどん 大根と豚肉の煮物 さつま芋の天ぷら 麦茶	ゆでうどん、食パン、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、チーズ、かまぼこ、ツナ油漬缶、油揚げ	なし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、生わかめ、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナサンド	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.1 g カルシウム 271 mg
13 水	カレドリア 玉ねぎとハムのスープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	豚ひき肉、ハム、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、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 488 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 305 mg
14 木	クロワッサン コーンスープ 鶏肉のトマト煮 キャベツのツナサラダ	パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも、米、もち米、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調整豆乳、ツナ油漬缶、クリーム(植物性脂肪)、きな粉、バター	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉おはぎ	エネルギー 664 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 27.3 g カルシウム 219 mg

15 金	ごはん 納豆汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、コーンフレーク、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれん草、うたまねぎ、はくさい、アルファルファもやし、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.8 g カルシウム 278 mg
16 土	コーンラーメン 麦茶 キャベツのサラダ 果物	生中華めん、油、ごま油	牛乳、焼き豚、なるど、ツナ油漬缶	バナナ、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 464 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 196 mg
19 月	ロールパン コンソメスープ 火鶏のから揚げ カリカリベーコンサラダ	米、パン・食パン(学校給食用)、片栗粉、砂糖、油、小麦粉、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ベーコン	バナナ、キャベツ、アルファルファもやし、きゅうり、トマト、にんじん、生わかめ、あざつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 673 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 26.9 g カルシウム 240 mg
20 水	ごはん みそ汁(なめこ・みつば) チャプチェ じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも、米、砂糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、なめこ(ゆで)、にら、しいたけ、いんげん、糸みつば、ピーマン、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 24.9 g カルシウム 305 mg
21 木	肉味噌ラーメン 麦茶 もやしとニラのあえ物 棒チーズ	生中華めん、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、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、もやし、アルファルファもやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 582 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.6 g カルシウム 267 mg
22 金	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 青菜と豆腐の和え物	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、焼ふ、砂糖、ごま油、ごま	さけ、木綿豆腐、牛乳、かまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれん草、う、アルファルファもやし、にんじん、みつば、えのきたけ	牛乳100 お菓子 ジョア ホットケーキ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 7.2 g カルシウム 318 mg
25 月	ハヤシライス 野菜スープ ポテトサラダ オレンジ	じゃがいも、米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩)、ウインナー、ハム、卵	たまねぎ、オレンジ、こまつな、きゅうり、にんじん、マッシュルーム	牛乳100 お菓子 牛乳130 ウインナーパイ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 29.9 g カルシウム 208 mg
26 火	焼豚とコーンのチャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ パイナップル	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、コンデンスミルク、卵、ハム、なるど、豚ひき肉	パイナップル、もやし、きゅうり、アルファルファもやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 227 mg
27 水	ごはん みそ汁(わかめ・玉ねぎ) シュウマイ もやしのナムル	米、さつまいも、しゅうまいの皮、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	なし、アルファルファもやし、たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん、しいたけ、生わかめ、れんこん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 野菜チップス	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.8 g カルシウム 234 mg
28 木	ロールパン 野菜スープ 白身魚のフライ ミモザサラダ	米、パン・食パン(学校給食用)、マヨネーズ、油、ごま、小麦粉、パン粉	牛乳、かれい、ハム、卵	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 244 mg
29 金	ごはん みそ汁(なめこ・小松菜) 肉じゃが キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、チキンナゲット、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、こまつな、にんじん、しらたき、なめこ、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.9 g カルシウム 261 mg
30 土	味噌ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	じゃがいも、生中華めん、ポップコーン、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	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、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 374 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.1 g カルシウム 194 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。