



西綾瀬りりおっこ保育園 10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		
02 エビピラフ はるさめスープ こまつなのサラダ 柿	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、マヨネーズ、ごま	牛乳、卵、ベーコン、えび(むき身)、バター	かき、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、マーマレード・低糖度、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 23.2 g カルシウム 285 mg
03 ご飯 みそ汁(白菜・なす) まぐろの酢豚風 ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖、すりごま、ごま、片栗粉	牛乳、まぐろ、ベーコン、かまぼこ、バター	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、アルファルファもやし、はくさい、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、なす、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 572 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 253 mg
04 クロワッサン 野菜スープ マカロニグラタン キャベツと胡瓜のサラダ	パン・食パン(学校給食用)、米、マカロニ、砂糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、粉チーズ	たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン缶、きゅうり、アルファルファもやし、マッシュルーム缶、生わかめ、にんじん、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 10.5 g カルシウム 237 mg
05 ちゃんぽんうどん 麦茶 棒チーズ ブロッコリーと炒り卵のマヨネーズあえ	ゆでうどん、パン・食パン(学校給食用)、マヨネーズ、マーガリン・ソフトタイプ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、チーズ、粉チーズ	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 440 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 289 mg
06 ご飯 すまし汁(わかめ・麩) ポークチャップ 切干し大根のサラダ	米、砂糖、焼ふ(車ふ)、ごま、油	豚肉(肩ロース)、牛乳、かにかまぼこ	グレープフルーツ、たまねぎ、アルファルファもやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、ねぎ、にんにく	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 151 mg
07 チキンライス 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、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶	パン缶、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 231 mg
10 ご飯 みそ汁(あげ・キャベツ) 肉豆腐 ほうれん草の納豆あえ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、挽きわり納豆、油揚げ、ツナ水煮缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれん草、はくさい、アルファルファもやし、しらたき、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 おやき(ツナ)	エネルギー 554 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 19.4 g カルシウム 325 mg
11 マーガリンサンド 豆乳スープ チキンソテーマトソース きゅうりとコーンのサラダ	パン・食パン(学校給食用)、米、マーガリン・ソフトタイプ、フレンチドレッシング(分離型)、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ベーコン、ハム、とろけるチーズ	バナナ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しらたき、えのきたけ、コーン缶、にんじん、ホルトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.4 g カルシウム 253 mg
12 冷やし中華 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、砂糖、ごま油、粉糖	牛乳、卵、チーズ、ベーコン、こしあん(生)、焼き豚	りんご、ブロッコリー、アルファルファもやし、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、生わかめ、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこスティックパイ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 258 mg
13 ごま塩ご飯 豚汁(じゃが芋) さわらの照り焼き キャベツの昆布和え	米、さつまいも、じゃがいも、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、さわか、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター	かき、キャベツ、アルファルファもやし、だいこん、にんじん、きゅうり、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.9 g カルシウム 242 mg
14 鶏南蛮うどん 麦茶 カレー風味ソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	トマトミックスジュース缶、りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.7 g カルシウム 195 mg
16 ひじきご飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 小松菜のおかかあえ りんご	米、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、無塩バター、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、きな粉、かつお節	りんご、こまつな、アルファルファもやし、にんじん、なめこ(ゆで)、生わかめ、ねぎ、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 19.7 g カルシウム 294 mg

17 ハンバーガー 玉ねぎとハムのスープ キャベツサラダ キウイフルーツ	バーガーパン、パン粉、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	豚ひき肉、ハム、卵、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 296 mg
18 ご飯 みそ汁(白菜・ねぎ) 鶏肉の天ぷら せん切り野菜の和風サラダ	米、小麦粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.6 g カルシウム 209 mg
19 焼き豚ラーメン 麦茶 チンゲン菜のあえ物 棒チーズ	生中華めん、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、焼き豚、チーズ	バナナ、チンゲンサイ、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、にら、ねぎ、ピーマン	お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 427 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.0 g カルシウム 321 mg
20 ご飯 すまし汁(大根・えのき) 鯖の味噌焼き ほうれん草の白あえ	米、砂糖、ごま、ごま(乾)	牛乳、さば、チキンナゲット、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	かき、ほうれん草、だいこん、アルファルファもやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 466 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 236 mg
21 五目ラーメン 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、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.5 g カルシウム 228 mg
23 秋野菜のカレーライス コンソメスープ チーズのサラダ りんご	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、チーズ	たまねぎ、りんご、キャベツ、日本かぼちゃ、にんじん、れんこん、はくさい、まいたけ、しめじ、しらたき、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 261 mg
24 ロールパン 野菜スープ サーモンフライタルタルソース カリカリベーコンサラダ	パン・食パン(学校給食用)、干しとうめい、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、油、小麦粉	牛乳、さけ、卵、ベーコン、なると、かつお節	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、たまねぎ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 585 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.4 g カルシウム 223 mg
25 ご飯 すまし汁(えのき・麩) 豆腐つくねあんかけ キャベツのゆかりあえ	米、パン粉、片栗粉、焼ふ(車ふ)、油、砂糖	牛乳、こしあん(生)、鶏ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、アルファルファもやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かんでん(粉)	牛乳100 お菓子 牛乳130 水ようかん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 12.9 g カルシウム 251 mg
26 味噌コーンラーメン 麦茶 もやしとニラのあえ物 棒チーズ	生中華めん、食パン、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、チーズ、なると、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、にら、コーン缶、にんじん、ねぎ、ブルーベリージャム	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 273 mg
27 ご飯 みそ汁(あげ・だいこん) 鶏肉のコーンフ레이크焼き ブロッコリーのごま酢あえ	米、ホットケーキ粉、コーンフ레이크、メープルシロップ、マヨネーズ(スプレッド)、ごま、砂糖	鶏もも肉、牛乳、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	パイナップル、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 ショア ココアホットケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 12.9 g カルシウム 354 mg
30 中華炊き込みおこわ みそ汁(もやし・油揚げ) 春雨サラダ りんご	米、もち米、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、焼き豚、木綿豆腐、油揚げ、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、アルファルファもやし、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、生わかめ、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 234 mg
31 鮭のクリームパスタ わかめスープ コールスローサラダ 棒チーズ	マカロニ・スパゲティ、砂糖、油	牛乳、ペにさけ、卵、チーズ、ハム、バター、クリーム(植物性脂肪)	たまねぎ、かき、キャベツ、日本かぼちゃ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、りんご、生わかめ、あさつき、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.1 g カルシウム 304 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。

