



西綾瀬りりおっこ保育園 1月 給食献立表



令和6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		
04 木	カレーライス わかめスープ スパゲティーサラダ みかん	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	たまねぎ、みかん、にんじん、コーン缶、きゅうり、キャベツ、生わかめ	お菓子 牛乳100 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.3 g カルシウム 212 mg
05 金	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 高野豆腐の卵とじ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	米、砂糖	牛乳、卵、豚肉(肩)、絹ごし豆腐、バター、凍り豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、こまつな、アルファルファもやし、なめこ(ゆで)、にんじん、生わかめ、干しいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 745 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 28.8 g カルシウム 301 mg
06 土	味噌ラーメン 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、ツナ油漬缶、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、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 446 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 225 mg
09 火	肉野菜ラーメン 麦茶 棒チーズ もやしとニラのあえ物	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、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、焼き豚、チーズ、なると	もやし、パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、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 478 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 257 mg
10 水	ごはん 納豆汁 肉じゃが 春雨サラダ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、メープルシロップ、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、オレンジ、ネーブル、ほうれんそう、しらたき、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 251 mg
11 木	マーガリンサンド クラムチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き 大根とツナのあえ物	パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ハム、ツナ油漬缶、クリーム(植物性脂肪)、あさり水煮缶、ベーコン	バナナ、だいごん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マーマレード、クリームコーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 602 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 26.6 g カルシウム 214 mg
12 金	ご飯 お雑煮(お餅抜き) 肉豆腐 ほうれん草の納豆あえ	米、もち米、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、挽きわり納豆、鶏むね肉、かまぼこ、きな粉	キウイフルーツ、ほうれんそう、はくさい、だいごん、アルファルファもやし、にんじん、しらたき、ねぎ、いんげん、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 おもち(きなこ・磯辺・あんこ)	エネルギー 635 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 302 mg
13 土	鶏南蛮うどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	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、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 195 mg
15 月	五目ご飯 みそ汁(小松菜・たまねぎ) キャベツのゆかりあえ みかん	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、アルファルファもやし、ごぼう、板こんにやく、いんげん	お菓子 牛乳100 牛乳130 人参蒸しパン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 304 mg
16 火	ほうとう 麦茶 ささ身サラダ 棒チーズ	ゆでうどん、食パン、さといも、マヨネーズ、すりごま	牛乳、鶏ささ身、豚肉(ばら)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、だいごん、きゅうり、トマト、日本かぼちゃ、にんじん、ごぼう、コーン缶、板こんにやく、ブルーベリージャム、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.2 g カルシウム 262 mg
17 水	ご飯 みそ汁(大根・あげ) 豚肉ときのこの炒め物 海苔のつくだに和え	米、油、ごま、マヨネーズ(スプレッド)	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、だいごん、しめじ・しらたき、えのきたけ、にんじん、いちごジャム、ねぎ、はくさい、のり佃煮	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 223 mg
18 木	バーガーパン 玉ねぎとハムのスープ コロッケ キャベツサラダ	じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング(乳化型)	豚ひき肉、ハム	キャベツ、たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、トマト、コーン缶	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.3 g カルシウム 261 mg

19 金	ご飯 豚汁 さばのカレー風味焼き こまつなのサラダ	米、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、さば、チキンナゲット、豚肉(ばら)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、こまつな、もやし、だいごん、にんじん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 27.0 g カルシウム 278 mg
20 土	ベーコンピラフ 中華スープ カレーサラダ 果物	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、ごま、油	牛乳、ベーコン、チーズ、卵、バター	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、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 544 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 25.3 g カルシウム 221 mg
22 月	焼豚のチャーハン きゅうりの中華和え ワンタンスープ パイナップル	米、小麦粉、砂糖、マーガリン・ソフトタイプ、油	牛乳、焼き豚、ハム、チーズ、かまぼこ、卵、豚ひき肉、かにかまぼこ	パイナップル、にんじん、きゅうり、キャベツ、アルファルファもやし、ねぎ、にら、ピーマン	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 513 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.2 g カルシウム 238 mg
23 火	けんちんうどん 麦茶 棒チーズ 小松菜の磯香和え	ゆでうどん、パン・食パン(学校給食用)、さといも、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、豚肉(ばら)、チーズ、かまぼこ、油揚げ、粉チーズ	みかん、こまつな、だいごん、アルファルファもやし、にんじん、板こんにやく、ごぼう、ねぎ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 351 mg
24 水	ご飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 鶏竜田甘辛和え 切干し大根のサラダ	米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、アルファルファもやし、キャベツ、きゅうり、切り干しだいごん、にんじん、生わかめ、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 651 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.9 g カルシウム 258 mg
25 木	ご飯 みそ汁(あげ・小松菜) チャプチェ チンゲン菜のあえ物	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、ピーマン、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 サターアングーギー 沖縄県	エネルギー 700 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 25.3 g カルシウム 363 mg
26 金	ロールパン コンソメスープ 白身魚のピカタ風 ミモザサラダ	コッパパン、米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま	牛乳、かいかい、ハム、卵	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつま芋おにぎり	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 219 mg
29 月	お赤飯 花魁のすまし汁(みつば) 青菜と豆腐の和え物 鮭の西京焼き	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま、焼ふ、ごま油	さけ、木綿豆腐、無塩バター、卵、かまぼこ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、こまつな、えのきたけ、みつば、にんじん	牛乳100 お菓子 ジョア カップケーキ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.5 g カルシウム 370 mg
30 火	じゃじゃめん チンゲン菜のスープ なすと鶏ささ身のポン酢和え 棒チーズ	生中華めん、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、パイナップル、アルファルファもやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、きゅうり、しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり、なす、しめじ・しらたき、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 のりしおれんこんチップス	エネルギー 473 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 266 mg
31 水	クロワッサン 野菜スープ ピーマンの肉詰め チーズのサラダ	クロワッサン、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、ハム、チーズ、卵	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、アルファルファもやし、あおのり、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 20.8 g カルシウム 244 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。