



西綾瀬りりおっこ保育園 3月 給食献立表

令和6年



献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ	
01 ちらし寿司 いよかん (花麩のすまし汁(みつば)) 金 鮭の香りみそ焼き (ほうれん草の白和え)	米、砂糖、ごま、焼 心、ごま油	さけ、卵、木綿豆腐、 ちくわ、米みそ(淡色 辛みそ)、ハム、でん ぶ	オレンジ濃縮果汁、いよ かん、ほうれんそう、きゅ うり、えのきたけ、にんじ ん、みつば、焼きのり、あ おのり	牛乳100 お菓子 ミックスみかんジュース 誕生ケーキ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 7.7 g カルシウム 133 mg
02 焼豚とコーンのチャーハン (中華スープ 土 カレーサラダ (果物)	米、じゃがいも、油、 ごま	牛乳、焼きたて、ベー コン、チーズ、卵、なる と	たまねぎ、みかん缶、 きゅうり、コーン缶、 生わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 218 mg
04 チキンライス デミグラスソースのオムライス (野菜スープ ふみひろくん 月 ブロッコリーのサラダ (バナナ)	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	バナナ、ブロッコリー、た まねぎ、キャベツ、ミニ トマト、アルファルファも やし、きゅうり、にんじん、 ミックスベジタブル(冷 凍)、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 466 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.1 g カルシウム 193 mg
05 きつねうどん はやとくん (麦茶 りんご 火 えびと野菜のかき揚げ (棒チーズ)	ゆでうどん、小麦粉、 さつまいも、油、砂 糖、マヨネーズ(スプレ ッド)	牛乳、油揚げ、鶏も も肉、豚ひき肉、チー ズ、えび(おき身)、 卵	はくさい、りんご、た まねぎ、キャベツ、に んじん、ねぎ、糸みつ ば、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 豚肉のお好み焼き しおんちゃん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.7 g カルシウム 341 mg
06 ロールパン デコポン (野菜スープ シーフードグラタン 水 マカロニグラタン なるちゃん (きゅうりとコーンのサラダ)	パン、食パン(学校給 食用)、干しとうもろ、マ カロニ、フレンチドレッシ ング(分離型)、パン粉	牛乳、鶏もも肉、ハ ム、なると、かつお 節、粉チーズ	たまねぎ、いよかん、キャ ベツ、コーン缶、こまつ な、にんじん、きゅうり、 マッシュルーム缶、あさ つき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 263 mg
07 ご飯 オレンジ (すまし汁 木 豆腐の松風焼き (小松菜の磯香和え)	米、食パン、パン粉、 砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、かまぼこ、淡 色みそ	オレンジ、こまつな、アル ファルファもやし、ねぎ、 にんじん、えのきたけ、い ちごジャム、低糖度、生 わかめ、ひじき、焼きの り、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.2 g カルシウム 291 mg
08 ご飯 パイナップル (豚汁(じゃが芋) 目玉焼き 金 さわらのごま照り焼き さゆきちゃん (ほうれん草のおかかあえ)	米、コーンフレーク、 じゃがいも、ごま、ご ま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉 (肩ロース)、かまぼ こ、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、かつ お節	ほうれんそう、パイナッ プル、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	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク あかりちゃん いちごのショートケーキ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 235 mg
09 味噌ラーメン (麦茶 土 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
11 カレーライス (コンソメスープ 月 スパゲティサラダ (いよかん)	米、じゃがいも、小麦 粉、スパゲティ、砂 糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、木綿豆腐、卵、 ハム	いよかん、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 キャベツ、きゅうり、あ さつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ たご焼き じょうくん	エネルギー 636 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.5 g カルシウム 234 mg
12 五目ラーメン いちご (麦茶 土 さつまいものサラダ (棒チーズ)	生中華めん、さつまい も、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、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 チーズ、ハム	いちご、チンゲンサ イ、もやし、きゅうり、 コーン缶、にんじん、 ねぎ、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 510 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 275 mg
13 のり佃煮ご飯 りんご (みそ汁(キャベツ)) 水 鮭の塩焼き 焼鮭 ゆうきくん (ほうれん草の納豆あえ)	米、押麦、油	牛乳、挽きわり納豆、 油揚げ、かまぼこ、米 みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、キャベツ、 りんご、アルファルファも やし、生わかめ、にんじ ん、のり佃煮	牛乳100 お菓子 牛乳130 フライドポテト せいとくん	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.1 g カルシウム 235 mg
14 ハンバーガー テリヤキチーズバーガー (オニオンスープ れいたくん 木 キャベツとハムのサラダ (パイナップル)	バーガーパン、小麦 粉、マーガリン・ソフト タイプ、砂糖、パン 粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、 クリーム(植物性脂 肪)、ハム	たまねぎ、パイナッ プル、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブラウニー りほちゃん チョコレートケーキ	エネルギー 717 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 39.0 g カルシウム 259 mg

15 ご飯 バナナ (みそ汁(小松菜・たまねぎ)) 金 ギョーザ (わかめのサラダ)	米、きょうごの皮、砂 糖、油	ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、絹ごし豆 腐、米みそ(淡色辛 みそ)、かにかまぼこ	キャベツ、バナナ、た まねぎ、こまつな、きゅ うり、生わかめ、にら、 にんじん、しょうが、に んにく	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト おせんべい りんご飴 こうたくん	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 225 mg
16 ベーコンピラフ (ハムと白菜のスープ 土 じゃが芋のマーガリン炒め (果物)	じゃがいも、米、マー ガリン、油	牛乳、ベーコン、ハ ム、バター	りんご、はくさい、たま ねぎ、にんじん、パセ リ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 555 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 24.8 g カルシウム 179 mg
18 ごま塩ごはん オレンジ (具だくさんすまし汁 月 鯖の味噌焼き (ほうれん草ともやしの胡麻和え)	米、押麦、砂糖、すり ごま、ごま、ごま(乾)	牛乳、さば、チキンナ ゲット、鶏むね肉、か まぼこ、米みそ(淡色 辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、 だいこん、アルファル ファもやし、にんじん、 ねぎ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット フライドチキン みちかちゃん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.7 g カルシウム 275 mg
19 ホットドッグ チーズがのってるホットドッグ (クラムチャウダー そうすけくん 火 マカロニサラダ (デコポン)	米、コッペパン、じゃ がいも、マヨネーズ (スプレッド)、ごま	牛乳、ウインナー、調 製豆乳、クリーム(植 物性脂肪)、あさり水 煮缶、ベーコン、ハム	いよかん、たまねぎ、 にんじん、ミニトマト、 きゅうり、キャベツ、ク リームコーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり 焼き鳥 はるやくん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 24.6 g カルシウム 246 mg
21 ご飯 いちご (みそ汁(あげ・玉ねぎ)) 木 鶏のから揚げ お子様ランチ (小松菜のサラダ りょういちくん)	米、コーンフレーク、 片栗粉、油、小麦粉、 砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、アイスクリーム、油 揚げ、ホイップクリーム、 米みそ(淡色辛みそ)、 ベーコン	いちご、こまつな、もも 缶、バナナ、アルファル ファもやし、たまねぎ、 みかん缶、にんじん、 生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 アイスパフェ スペシャルパフェ きょうたくん	エネルギー 718 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 28.4 g カルシウム 296 mg
22 三色どんぶり (みそ汁(あげ・小松菜)) 金 キャベツのツナサラダ (いよかん)	米、食パン、マーガ リン・ソフトタイプ、マ ヨネーズ(スプレッド)、 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、油 揚げ、ツナ油漬缶、米 みそ(淡色辛みそ)、こし あん(生)、でんぶ	いよかん、キャベツ、 こまつな、ほうれんそ う、きゅうり、にんじ ん、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんマーガリンサンド	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 27.1 g カルシウム 277 mg
23 あんかけうどん (麦茶 土 カレー風味ソー (果物)	ゆでうどん、じゃがい も、片栗粉、油、ごま 油	牛乳、豚肉(肩)、 ベーコン	トマトミックスジュース 缶、りんご、はくさい、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、たけのこ(ゆ で)、しいたけ、ピー マン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 206 mg
25 タコライス (ブロッコリーときのこのサラダ 月 玉ねぎとハムのスープ (いよかん)	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、ハム、とろ けるチーズ	たまねぎ、いよかん、 ブロッコリー、にんじん、 しめじ、えのきたけ、 レタス、トマト、みかん 缶、パイナップル、さくら んぼ缶、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー おせんべい ホイップフルーツゼリー あいこちゃん	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.4 g カルシウム 231 mg
26 スパゲティナポリタン (コンソメスープ 火 カリカリベーコンサラダ (棒チーズ バナナ)	小麦粉、グラニュー 糖、油、砂糖	牛乳、ウインナー、 卵、バター、ベー コン、チーズ、粉チー ズ	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、こまつな、にん じん、きゅうり、生わか め、マッシュルーム 缶、ピーマン、トマト ピューレ、あさつき、レ モン果汁、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ フルーツタルト 山口先生	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 27.2 g カルシウム 297 mg
27 ご飯 デコポン (みそ汁(白菜・あげ)) 水 豚肉のしょうが焼き (せん切り野菜の和風サラダ)	米、砂糖、片栗粉、 油、ごま油	豚肉(肩ロース)、牛 乳、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、きな 粉	いよかん、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、 きゅうり、はくさい、 にんじん、ねぎ、しょう が	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち アイスクレープ はるまくん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 142 mg
28 クロワッサン いちご (コーンスープ 木 ハムカツ (チーズのサラダ)	クロワッサン、マカ ロニ・スパゲティ、パ ン粉、油、小麦粉、砂 糖	牛乳、ハム、調製豆 乳、ベーコン、チー ズ、クリーム(植物性 脂肪)、バター	いちご、キャベツ、ク リームコーン缶、たま ねぎ、きゅうり、コー ン缶、にんじん、ピー マン	牛乳100 お菓子 牛乳130 和風スパゲティ 幸せのパンケーキ 渡部先生	エネルギー 654 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 35.2 g カルシウム 261 mg
29 ご飯 オレンジ (みそ汁(豆腐・なめこ)) 金 カジキまぐろのステーキ (ささ身サラダ)	米、マヨネーズ、油、 片栗粉、砂糖、すりご ま	牛乳、かじき、鶏さ み身、絹ごし豆腐、コ ンデンスミルク、卵、 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、な めこ、トマト、コー ン缶、たまねぎ、糸みつ ば	牛乳100 お菓子 シリア ココア蒸しパン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.1 g カルシウム 247 mg
30 鶏南蛮うどん (麦茶 土 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、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

※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。