



# 西綾瀬りりおっこ保育園 4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 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 お赤飯 デコポン 花麩のすまし汁(みつば) 青菜と豆腐の和え物 鮭の西京焼き	米、小麦粉、砂糖、ごま、焼ふ、ごま油	さけ、牛乳、木綿豆腐、かまぼこ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、こまつな、えのきたけ、みつば、にんじん、ブルーベリージャム	牛乳100 お菓子 ジョア ブルーベリーのカップケーキ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 10.5 g カルシウム 388 mg
02 肉野菜ラーメン ミショウカン 麦茶 さつまいものサラダ 棒チーズ	生中華めん、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、なると、ハム	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、干しいたけ、グレープフルーツ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 283 mg
03 ご飯 パイナップル みそ汁(豆腐・なめこ) ポークチャップ チーズのサラダ	米、焼ふ、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、バター	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、なめこ、きゅうり、にんじん、こまつな、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 25.0 g カルシウム 240 mg
04 マーガリンサンド パナナ 豆乳カレースープ 鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ	パン・食パン(学校給食用)、米、さつまいも、マヨネーズ、マーガリン・ソフトタイプ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、豚ひき肉、ハム、ベーコン	パナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マーマレード、しめじ・しらたもぎたけ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チャーハン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.7 g カルシウム 194 mg
05 ご飯 いちご みそ汁(豆腐・白菜) まぐろの酢豚風 わかめのサラダ	米、コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.1 g カルシウム 224 mg
06 鶏南蛮うどん 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、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、ほうれん草、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
08 キッズビビンバ 春雨スープ もやしとニラのあえ物 いちご	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、焼き豚、きな粉	もやし、いちご、ほうれん草、はくさい、にんじん、にら、生わかめ、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.8 g カルシウム 239 mg
09 ちゃんぽんうどん ミショウカン 麦茶 じゃが芋とベーコンのカレー炒め 棒チーズ	ゆでうどん、フライドポテト、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、チーズ	ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン缶、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、グレープフルーツ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーントースト	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.8 g カルシウム 250 mg
10 ご飯 パイナップル みそ汁(なめこ・みつば) 肉豆腐 ほうれん草のごまあえ	米、さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、パイナップル、はくさい、にんじん、もやし、しらたき、れんこん、なめこ(ゆで)、ごぼう、生わかめ、糸みつば、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 野菜チップス	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 303 mg
11 ロールパン パナナ 麦茶 クリームシチュー ひじきときゅうりのサラダ	コッペパン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、ごま、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、ハム	パナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 284 mg
12 ご飯 デコポン すまし汁(えのき・麩) 鯖の味噌焼き きんぴらごぼう	米、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、焼ふ(車ふ)、ごま、ごま油、ごま(乾)	牛乳、さば、卵、米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、れんこん、にんじん、ごぼう、板こんにやく、えのきたけ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 240 mg
13 五目ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	じゃがいも、生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	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、干しいたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.9 g カルシウム 209 mg

15 麻婆丼 卵スープ チンゲン菜のあえ物 パイナップル	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、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、あざつき、にんにく、しょうが	お菓子 牛乳100 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.7 g カルシウム 372 mg
16 クロワッサン オレンジ コンソメスープ ミートローフ キャベツのツナサラダ	クロワッサン、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)	豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、卵	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、生わかめ、あざつき	牛乳100 お菓子 誕生ケーキ りんごジュース	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 24.5 g カルシウム 292 mg
17 和風きのこスパゲティ わかめスープ ささ身サラダ 棒チーズ いちご	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、すりごま	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、チーズ、バター	いちご、たまねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、生わかめ、にんにく、焼きのり、こまつな	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 249 mg
18 竹の子ご飯 豚汁 小松菜の納豆あえ ミショウカン	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉(ばら)、油揚げ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	こまつな、にんじん、アルファルファもやし、だいこん、たけのこ(ゆで)、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、グレープフルーツ	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 311 mg
19 ご飯 パナナ さけの塩麩焼き 具だくさんすまし汁 青菜と豆腐の和え物	米、ごま、ごま油	牛乳、べにさけ、木綿豆腐、鶏むね肉、かまぼこ	パナナ、こまつな、だいこん、にんじん、みかん缶、パイン缶、ねぎ、さくらんぼ缶、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 471 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 9.9 g カルシウム 276 mg
20 ソース焼きそば 中華スープ カレーサラダ 果物	焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン	たまねぎ、もも缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、生わかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 184 mg
22 ハヤシライス 野菜スープ ポテトサラダ デコポン	じゃがいも、米、マヨネーズ、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、ハム	たまねぎ、いよかん、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、あざつき	お菓子 牛乳100 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 146 mg
23 肉味噌ラーメン キウイフルーツ 麦茶 チンゲン菜の中華あえ 棒チーズ	生中華めん、パン・食パン(学校給食用)、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、コンデンスミルク、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、チンゲンサイ、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 489 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.6 g カルシウム 328 mg
24 わかめご飯 ミショウカン みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鶏肉の照焼 小松菜ともやしのあえ物	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、生わかめ、しょうが、グレープフルーツ	牛乳100 お菓子 牛乳100 牛乳130 お菓子	エネルギー 412 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 241 mg
25 グリンピースご飯 パイナップル みそ汁(キャベツ・わかめ) 肉じゃが 切干し大根のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、バター、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、しらたき、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、切り干しだいこん、ねぎ、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 700 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 23.1 g カルシウム 279 mg
26 ロールパン パナナ 野菜スープ 白身魚のフライ きゅうりとコーンのサラダ	コッペパン、米、さつまいも、油、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、パン粉、ごま	牛乳、かれい	パナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、トマト、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつま芋おにぎり	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 10.7 g カルシウム 245 mg
27 ナポリタン コンソメスープ キャベツサラダ 果物	スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)	牛乳、卵、ベーコン	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、あざつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 341 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.4 g カルシウム 184 mg
30 けんちんうどん デコポン 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ 棒チーズ	ゆでうどん、小麦粉、さといも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、ちくわ、チーズ、卵、油揚げ	いよかん、ブロッコリー、だいこん、にんじん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.8 g カルシウム 329 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。

