



西綾瀬りりおっこ保育園 5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
		熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 水	ごはん オレンジ みそ汁(切り干し大根・あげ) 豆腐の松風焼き ほうれん草のおかか和え	米、パン粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、淡色みそ、かつお節	オレンジ、ほうれん草、切り干しだいこん、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、生わかめ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 323 mg
02 木	ロールパン バナナ コーンスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきときゅうりのサラダ	コッペパン、干しとうめん、コーンフレーク、フレンチドレッシング(分離型)、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ハム、クリーム(植物性脂肪)、かまぼこ、バター	バナナ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、にんじん、あさつき、ひじき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 241 mg
07 火	スタミナうどん グレープフルーツ 麦茶 キャベツの天ぷら 棒チーズ	ゆでうどん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、卵、ハム	グレープフルーツ、キャベツ、アルファルファもやし、にら、にんじん、たまねぎ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.9 g カルシウム 275 mg
08 水	ごはん キウイフルーツ すまし汁(白菜・麩) 豚肉の味噌炒め キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、小麦粉、グラニュー糖、焼ふ(車ふ)、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、バター、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、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 29.2 g カルシウム 234 mg
09 木	マーガリンサンド オレンジ ミネストローネ マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ	じゃがいも、パン(食パン(学校給食用)、マカロニ、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、マーガリン・ソフトアイズ、パン粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、ホルトマト缶詰、トマトピューレ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 たこ焼き風ポテト	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 242 mg
10 金	ごはん パイナップル 豚汁(じゃが芋) さわらのごま照り焼き ほうれん草の白あえ	米、じゃがいも、ごま、砂糖、ごま油、粉糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、こしあん(生)	パイナップル、ほうれん草、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 あんこスティックパイ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.7 g カルシウム 274 mg
11 土	醤油ラーメン 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、なると、ツナ油漬缶	オレンジ、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 493 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 213 mg
13 月	焼豚のチャーハン 中華スープ 春雨サラダ グレープフルーツ	じゃがいも、米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、ハム、かまぼこ	グレープフルーツ、もやし、にんじん、ごまつな、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ピーマン、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 のりしおチップ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 207 mg
14 火	もやしあんかけラーメン 麦茶 かぼちゃのサラダ 棒チーズ	生中華めん、食パン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ハム	キウイフルーツ、かぼちゃ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、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 496 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 282 mg
15 水	ごはん パイナップル さばの竜田揚げ 具だくさんすまし汁 小松菜の納豆あえ	米、焼きそばめん、油、片栗粉	牛乳、さば、豚肉(もも)、挽きわり納豆、鶏むね肉、かまぼこ	パイナップル、ごまつな、だいこん、アルファルファもやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ねぎ、糸みつば、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば	エネルギー 535 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.1 g カルシウム 266 mg
16 木	クロワッサン バナナ 野菜スープ ささ身フライ カリカリベーコンサラダ	クロワッサン、米、油、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、かつお節、とろけるチーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかチーズおにぎり	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.4 g カルシウム 217 mg
17 金	カレードリア 玉ねぎのスープ ブロッコリーときのこのサラダ オレンジ	米、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、にんにく、しょうが、あさつき	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 86 mg

18 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	バナナ、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 384 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 183 mg
20 月	五目ご飯(大豆入り) みそ汁(大根・ねぎ) 小松菜の磯香和え キウイフルーツ	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ごまつな、だいこん、アルファルファもやし、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、生わかめ、いんげん、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン クラッカー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 326 mg
21 火	ミートスパゲティ 玉ねぎとハムのスープ ミモザサラダ 棒チーズ	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	豚ひき肉、卵、ハム、無塩バター、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、にんにく	牛乳 お菓子 セサミクッキー ジョア	エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 34.0 g カルシウム 123 mg
22 水	ごはん パイナップル みそ汁(豆腐・ほうれん草) 鮭の南蛮漬け キャベツの昆布和え	米、油、小麦粉、砂糖、ごま、コーンフレーク	牛乳、べにさけ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	パイナップル、キャベツ、アルファルファもやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロおこし	エネルギー 409 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 224 mg
23 木	バーガーパン オレンジ ハンバーグ コンソメスープ キャベツサラダ	小麦粉、パン粉、白玉粉、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、トマト、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん	エネルギー 352 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.8 g カルシウム 209 mg
24 金	ごはん パナナ みそ汁(なめこ・小松菜) シュウマイ 切干し大根のサラダ	米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	バナナ、アルファルファもやし、たまねぎ、ごまつな、なめこ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.6 g カルシウム 266 mg
25 土	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨネーズあえ 果物	生中華めん、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン缶、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 298 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.3 g カルシウム 204 mg
27 月	チキンピラフ 豆乳カレースープ スパゲティサラダ オレンジ	米、スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、油、さつまいも(皮付)	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、バター	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム缶、しめじ・しらすもぎたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふかしもち	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 187 mg
28 火	味噌ラーメン 麦茶 棒チーズ チンゲンサイの和え物	生中華めん、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、アルファルファもやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 人参蒸しパン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 343 mg
29 水	ゆかりご飯 みそ汁(白菜・ねぎ) 高野豆腐の卵とじ ほうれん草とひじきの胡麻和え	米、押麦、砂糖、すりごま、油、ぎょうざの皮	牛乳、豚肉(肩)、卵、油揚げ、凍り豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶(きはだ)	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、はくさい、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、ひじき、干しいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 新玉ねぎとツナの揚げギョーザ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.5 g カルシウム 331 mg
30 木	ごはん パイナップル みそ汁(もやし・わかめ) 鶏ちゃん焼き 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター、淡色みそ	パイナップル、キャベツ、ごまつな、もやし、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、きゅうり、コーン缶、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.8 g カルシウム 288 mg
31 金	ロールパン わかめスープ 鮭のコーンマヨ焼き キャベツと胡瓜のサラダ	コッペパン、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま	牛乳、さけ、かにかまぼこ、ハム	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、生わかめ、きゅうり、コーン缶、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニナポリタン	エネルギー 410 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.6 g カルシウム 216 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。