



西綾瀬りりおっこ保育園 6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		
01 (土)	けんちんうどん ～ 麦茶 ～ 果物 ～ キャベツとじゃが芋のソテー	ゆでうどん、じゃがいも、さといも、油	牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、ベーコン	パイン缶、キャベツ、だいこん、にんじん、板こんにやく、ごぼう、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 207 mg
03 (月)	カレーライス ～ 野菜スープ ～ 小松菜のサラダ ～ キウイフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン・ソフトタイプ、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、チーズ、ベーコン、卵	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ	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 630 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 29.0 g カルシウム 340 mg
04 (火)	丸パン パナナ ～ はくさいスープ ～ ソーセージフライ ～ きゅうりとコーンのサラダ	パン・食パン(学校給食用)、米、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、ごま	牛乳、ウインナー、ハム、とろけるチーズ	パナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.3 g カルシウム 242 mg
05 (水)	ご飯 グレープフルーツ ～ みそ汁(大根・あげ) ～ 鶏肉の塩麹焼き ～ ほうれん草のゴマ味噌あえ	米、ごま、砂糖	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、ほうれん草、だいこん、アルファルファもやし、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ 🍌クラッカー🍌 幼かりんとう	エネルギー 377 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 157 mg
06 (木)	焼き豚ラーメン オレンジ ～ 麦茶 ～ ブロッコリーと炒り卵のマヨネーズあえ ～ 棒チーズ	生中華めん、マヨネーズ、ごま油	牛乳、焼き豚、卵、チーズ	オレンジ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 アジサイゼリー おせんべい	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.6 g カルシウム 306 mg
07 (金)	ご飯 パイナップル ～ すまし汁(かぶ・わかめ) ～ 鯖の味噌煮 ～ 小松菜の納豆あえ	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、さば、挽きわり納豆、かまぼこ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、こまつな、かぶ、アルファルファもやし、生わかめ、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.0 g カルシウム 274 mg
08 (土)	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	パイン缶、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 (月)	鮭の炊き込みご飯 ～ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ～ 小松菜のごま和え ～ グレープフルーツ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、すりごま、ごま	牛乳、ウインナー、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、こまつな、アルファルファもやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、いんげん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 アメリカンドッグ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.8 g カルシウム 349 mg
11 (火)	マーガリンサンド キウイフルーツ ～ 豆乳スープ ～ チキンソテーマトソース ～ チーズのサラダ	パン・食パン(学校給食用)、マカロニ・スパゲティ、マーガリン・ソフトタイプ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ベーコン、ハム、チーズ、バター	キウイフルーツ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ・しらすもやし、えのきたけ、にんじん、ホールトマト缶詰、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 573 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 25.0 g カルシウム 241 mg
12 (水)	ご飯 オレンジ ～ 納豆汁 ～ 豚肉のしょうが焼き ～ キャベツのゆかりあえ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、アルファルファもやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.8 g カルシウム 269 mg
13 (木)	味噌煮込みうどん パイナップル ～ 麦茶 ～ ほうれん草ともやしの胡麻和え ～ 棒チーズ	ゆでうどん、米、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、チーズ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、はくさい、パイナップル、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ、塩こんぶ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 368 mg
14 (金)	ご飯 パナナ ～ みそ汁(小松菜・たまねぎ) ～ ギョーザ ～ 切干し大根のサラダ	米、ぎょうざの皮、ごま、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	パナナ、キャベツ、アルファルファもやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、しょうが、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 クラッカー	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 278 mg

15 (土)	味噌ラーメン ～ 麦茶 ～ ブロッコリーサラダ ～ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース、オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 224 mg
17 (月)	親子丼 ～ すまし汁(白菜・みつば) ～ 小松菜の煮浸し ～ グレープフルーツ	米、パン・食パン(学校給食用)、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、アルファルファもやし、はくさい、ねぎ、にんじん、生わかめ、糸みつば、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 524 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 282 mg
18 (火)	ロールパン オレンジ ～ オニオンスープ ～ 魚のグラタン ～ カリカリベーコンサラダ	米、マカロニ、パン粉、油	牛乳、ペにさげ、鶏ひき肉、ベーコン、卵、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、はくさい、きゅうり、トマト、コーン缶、マッシュルーム缶、ねぎ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 435 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 254 mg
19 (水)	ご飯 パナナ ～ みそ汁(わかめ・玉ねぎ) ～ 豆腐つくねあんかけ ～ 小松菜ともやしのあえ物	米、コーンフレーク、パン粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、生わかめ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 283 mg
20 (木)	じゃーじゃーめん すいか ～ チンゲン菜のスープ ～ いんげんと鶏ささ身のごまあえ ～ 棒チーズ	生中華めん、砂糖、ごま、片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、アルファルファもやし、いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、はくさい、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 446 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 300 mg
21 (土)	ご飯 パイナップル ～ みそ汁(キャベツ・あげ) ～ 金のから揚げ ～ マカロニサラダ	米、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 誕生ケーキ ぶどうジュース	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 66 mg
22 (日)	焼豚とコーンのチャーハン ～ 中華スープ ～ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ ～ 果物	米、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、卵、ベーコン、なると	こまつな、たまねぎ、みかん缶、アルファルファもやし、コーン缶、にんじん、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 425 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 240 mg
24 (月)	エビピラフ ～ トマトスープ ～ せん切り野菜の和風サラダ ～ キウイフルーツ	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、えび(むき身)、ベーコン、ツナ油漬缶	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰	お菓子 牛乳100 牛乳130 ツナサンド	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 222 mg
25 (火)	クロワッサン パナナ ～ コーンスープ ～ 豆腐ハンバーグ ～ カレーサラダ	じゃがいも、パン・食パン(学校給食用)、ピーマン、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、調整豆乳、木綿豆腐、ベーコン、クリーム(植物性脂肪)、バター	パナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、にんじん、ホールトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 ビーフンと野菜のソテー	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.5 g カルシウム 221 mg
26 (水)	ご飯 パイナップル ～ みそ汁(なめこ・豆腐) ～ チャプチェ ～ もやしのナムル	米、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ウインナー、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、卵	アルファルファもやし、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ(ゆで)、ねぎ、にんにく、しいたけ、ピーマン、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ウインナーパイ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 29.5 g カルシウム 248 mg
27 (木)	スパゲティナポリタン ～ コンソメスープ ～ ミモザサラダ ～ 棒チーズ オレンジ	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、油	牛乳、ウインナー、ハム、卵、チーズ、粉チーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 24.1 g カルシウム 302 mg
28 (金)	のり佃煮ご飯 すいか ～ すまし汁(えのき・小松菜) ～ さわらの西京焼き ～ 切干し大根とひじきのサラダ	米、ホットケーキ粉、押麦、砂糖、マヨネーズ	さわら、無塩バター、卵、ベーコン、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、こまつな、アルファルファもやし、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、のり佃煮、ひじき	牛乳100 お菓子 ジョア カップケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 23.3 g カルシウム 131 mg
29 (土)	わかめうどん ～ 麦茶 ～ カレー風味ソテー ～ 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、かまぼこ、油揚げ、ベーコン	キャベツ、みかん缶、ほうれん草、生わかめ、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 289 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 199 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。

