



西綾瀬りりおっこ保育園 8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		エネルギー	たんぱく質
01 木	ロールパン なし コンソメスープ タンダーチキン ミモザサラダ	ロールパン、ビーフン、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、卵、ヨーグルト(無糖)	なし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、生わかめ、しいたけ、あさつき、ピーマン、にんにく、しょうが	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 500 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 224 mg	
02 金	ご飯 パナナ みそ汁(もやし・油揚げ) まぐろカツ 小松菜の納豆あえ	米、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、まぐろ、挽きわり納豆、豚ひき肉、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、こまつな、アルファルファもやし、キャベツ、にんじん、生わかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 574 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 292 mg	
03 土	わかめラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	生中華めん、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、ベーコン	みかん缶、たまねぎ、コーン缶、もやし、生わかめ、ねぎ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 179 mg	
05 月	夏野菜カレー 野菜スープ キャベツのツナサラダ パイナップル	米、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、油	豚ひき肉、卵、無塩バター、ツナ油漬缶	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、なす、トマト、オクラ、れんこん、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 ショア ココアマフィン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 28.2 g カルシウム 81 mg	
06 火	のり佃煮ご飯 キウイフルーツ みそ汁(なめこ・豆腐) さわらのごま照り焼き ほうれん草のおかかあえ	米、押麦、ごま、砂糖	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節	キウイフルーツ、ほうれん草、アルファルファもやし、なめこ(ゆで)、にんじん、のり佃煮、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 478 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.0 g カルシウム 249 mg	
07 水	ロールパン パナナ わかめスープ コロケ カリカリベーコンサラダ	コッペパン、じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、油、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ	パナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、生わかめ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.3 g カルシウム 270 mg	
08 木	冷やしたぬきうどん なし 麦茶 もやしとニラのあえ物 棒チーズ	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、焼き豚、かまぼこ、チーズ	なし、もやし、きゅうり、生わかめ、にんじん、にら、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 鬼まんじゅう 愛知県	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.3 g カルシウム 266 mg	
09 金	ご飯 すいか みそ汁(大根・あげ) かれの煮つけ ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、小麦粉、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、かれの、無塩バター、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	すいか、ほうれん草、アルファルファもやし、だいこん、にんじん、生わかめ、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 549 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 285 mg	
10 土	ベーコンピラフ 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、ベーコン、ハム、ツナ油漬缶、バター	パイン缶、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 230 mg	
13 火	肉野菜ラーメン すいか 麦茶 キャベツの中華サラダ 棒チーズ	生中華めん、小麦粉、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、なると	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、トマト、生わかめ、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 人参蒸しパン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 325 mg	
14 水	ロールパン オレンジ コーンスープ 豆腐ハンバーグ カレーサラダ	じゃがいも、ロールパン、米、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、ベーコン、クリーム(植物性脂肪)、バター	オレンジ、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 25.1 g カルシウム 249 mg	
15 木	五目ご飯 みそ汁(小松菜・ねぎ) キャベツのゆかりあえ なし	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	なし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、アルファルファもやし、にんじん、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 262 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。

16 金	わかめご飯 パイナップル すまし汁(えのき・麩) さけの塩麩焼き 小松菜ともやしのあえ物	米、焼ふ(車ふ)、砂糖、ごま油	牛乳、ベにさけ、チキンナゲット、油揚げ	パイナップル、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 420 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.3 g カルシウム 274 mg
17 土	けんちんうどん 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	ゆでうどん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、油揚げ	野菜ジュース、オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 223 mg
19 月	タコライス オニオンスープ スパゲティーサラダ パイナップル	米、スパゲティー、マヨネーズ、油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ハム、とろけるチーズ	たまねぎ、パイナップル、にんじん、キャベツ、きゅうり、レタス、トマト、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 203 mg
20 火	クロワッサン オレンジ コンソメスープ ミートローフ ポテトサラダ	じゃがいも、クロワッサン、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、牛乳、ハム	オレンジ、たまねぎ、アルファルファもやし、きゅうり、にんじん、生わかめ、いんげん、あさつき	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.4 g カルシウム 281 mg
21 水	ご飯 すいか みそ汁(小松菜・あげ) 豚肉のすき焼き風煮物 せん切り野菜のサラダ	米、コーンフレーク、砂糖、ごま油、パン食パン(学校給食用、マーガリン・ソフトタイプ)	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ	すいか、たまねぎ、はくさい、キャベツ、こまつな、だいこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 250 mg
22 木	ミートスパゲティー パナナ 小松菜のスープ きゅうりとコーンのサラダ 棒チーズ	米、マカロニ・スパゲティー、コーンフレーク、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハム、粉チーズ	パナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、コーン缶、トマトピューレ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 731 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.9 g カルシウム 351 mg
23 金	ゆかり御飯 キウイフルーツ みそ汁(キャベツ・あげ) 鶏肉のしょうが焼き 青菜と豆腐の和え物	米、干しとうめん、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれん草、キャベツ、アルファルファもやし、にんじん、生わかめ、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 10.4 g カルシウム 244 mg
24 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 452 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 223 mg
26 月	三色どんぶり みそ汁(わかめ・もやし) ブロッコリーときのこのサラダ すいか	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、無塩バター、油揚げ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、てんぷ	すいか、ブロッコリー、パナナ、アルファルファもやし、ほうれん草、しめじ、えのきたけ、にんじん、生わかめ、しょうが、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 713 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 32.2 g カルシウム 255 mg
27 火	豚しゃぶうどん なし 麦茶 ジャーマンポテト 棒チーズ	ゆでうどん、フライドポテト、油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、ベーコン、チーズ	なし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 32.7 g カルシウム 252 mg
28 水	ご飯 パイナップル みそ汁(あげ・玉ねぎ) 肉豆腐 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	パイナップル、はくさい、こまつな、アルファルファもやし、たまねぎ、しらたき、にんじん、みかん缶、パイン缶、ねぎ、さくらんぼ缶、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー クラッカー	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.3 g カルシウム 325 mg
29 木	ご飯 パナナ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 鶏のから揚げ コールスローサラダ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、日本かぼちゃ、にんじん、りんご、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 レーズン蒸しパン	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.1 g カルシウム 252 mg
30 金	ご飯 オレンジ 豚汁(じゃが芋) さばの焼きおろし煮 切干し大根のサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま、オリブ油、ごま油、油	牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、だいこん、アルファルファもやし、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、トマトジュース缶(食塩無添加)、あさつき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 トマトチーズクラッカー	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.4 g カルシウム 276 mg
31 土	焼うどん 豆腐スープ 南瓜の甘煮 果物	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)	日本かぼちゃ、パイン缶、キャベツ、たまねぎ、生わかめ、ピーマン、ねぎ、にんじん、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 222 mg