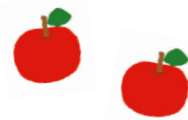




西綾瀬りりおっこ保育園 9月 給食献立表



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		
02 月	ごはん パナナ みそ汁(小松菜・あげ) さけの照り焼き 青菜と豆腐の和え物	米、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、べにさげ、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、こまつな、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おにぎり(災害用非常食)	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 283 mg
03 火	冷やしきつねうどん すいか 麦茶 さつまいもとピーマンの天ぷら チーズ(棒)	ゆでうどん、さつまいも、食パン、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、チーズ、かまぼこ、ツナ油漬缶、油揚げ	すいか、ピーマン、きゅうり、キャベツ、生わかめ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナサンド	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 267 mg
04 水	ごはん パイナップル みそ汁(オクラ・もやし) 豆腐の松風焼き ひじきとブロッコリーの炒め物	米、パン粉、砂糖、ごま油、ごま(乾)	ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	パイナップル、ブロッコリー、アルファルファもやし、ねぎ、にんじん、オクラ、ひじき、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 449 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 237 mg
05 木	ゆかりごはん りんご 納豆汁 豚肉ときのこの炒め物 ほうれん草ともやしの胡麻和え	じゃがいも、米、片栗粉、押麦、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、すりごま、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	りんご、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、こまつな、アルファルファもやし、しめじ・しろたまごたけ、えのきたけ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.6 g カルシウム 356 mg
06 金	ロールパン キウイフルーツ わかめスープ 白身魚のフライ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	パン・食パン(学校給食用)、油、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、ごま	牛乳、かえり、ちくわ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、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 410 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.3 g カルシウム 225 mg
07 土	ベーコンピラフ コンソメスープ キャベツのサラダ 果物	米、油	牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 532 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 21.8 g カルシウム 185 mg
09 月	焼豚とコーンのチャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ バナナ	米、焼きそばめん、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、豚肉(もも)、ハム、なると、豚ひき肉	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、アルファルファもやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、にら、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 190 mg
10 火	肉味噌ラーメン なし 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ チーズ(棒)	生中華めん、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、砂糖、ごま、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、ブロッコリー、アルファルファもやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 280 mg
11 水	ごはん りんご みそ汁(豆腐・もやし) 鶏肉の塩麹焼き 小松菜の磯香和え	米、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、こしあん(生)	りんご、こまつな、アルファルファもやし、にんじん、生わかめ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジョア あんこスティックパイ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.2 g カルシウム 298 mg
12 木	ロールパン パイナップル コーンスープ 豆腐ハンバーグ キャベツのツナサラダ	パン・食パン(学校給食用)、七分つき米、もち米、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、ツナ油漬缶、クリーム(植物性脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 五平餅	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.1 g カルシウム 235 mg
13 金	ごはん キウイフルーツ 豚汁(じゃが芋) はんぺんの味噌マヨ焼き もやしとニラのあえ物	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、ごま油、粉糖	牛乳、白はんぺん、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、油揚げ	キウイフルーツ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、にら、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーチェ おせんべい	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 77 mg
14 土	コーンラーメン 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、焼き豚、なると	バナナ、コーン缶、ブロッコリー、もやし、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 450 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 187 mg

17 火	ごはん なし みそ汁(豆腐・油揚げ) カジキまぐろのステーキ 小松菜の納豆あえ	米、ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、豚ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、こまつな、アルファルファもやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、にら、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 うどんギョーザ 大阪府	エネルギー 504 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 281 mg
18 水	クロワッサン パナナ 野菜スープ 鶏肉のトマト煮 ミモザサラダ	パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも、米、もち米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、卵、調製豆乳、きな粉	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、こまつな	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉おはぎ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 24.6 g カルシウム 220 mg
19 木	ごはん キウイフルーツ みそ汁(なめこ・みつば) 厚揚げのそぼろ煮 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	米、砂糖、油、片栗粉、さつまいも(皮付)	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	キウイフルーツ、こまつな、アルファルファもやし、にんじん、なめこ(ゆで)、いんげん、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふかしいも	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.9 g カルシウム 372 mg
20 金	カレドリア 玉ねぎとハムのスープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	豚ひき肉、ハム、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが、ぶどう果汁70%飲料	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 398 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 89 mg
21 土	けんちんうどん 麦茶 土 キャベツの昆布和え 果物	ゆでうどん	牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ	なし、キャベツ、アルファルファもやし、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 374 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 210 mg
24 火	シチューライス 小松菜のスープ カリカリベーコンサラダ バナナ	じゃがいも、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、ベーコン	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、ブロッコリー、トマト、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 269 mg
25 水	ごはん パイナップル すまし汁(白菜) 豚肉の味噌炒め 切干し大根のサラダ	米、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、チキンナゲット、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、たまねぎ、はくさい、アルファルファもやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.4 g カルシウム 244 mg
26 木	五目ラーメン 麦茶 チーズ(棒) さつまいものサラダ	生中華めん、さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ハム	キウイフルーツ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、コーン缶、にんじん、えだまめ(冷凍)、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 枝豆蒸しパン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 332 mg
27 金	ロールパン オレンジ コンソメスープ さばのカレー風味焼き チーズのサラダ	パン・食パン(学校給食用)、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さば、ハム、チーズ、かつお節	キャベツ、オレンジ、アルファルファもやし、きゅうり、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 おほかおにぎり	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 231 mg
28 土	味噌ラーメン 麦茶 土 ジャーマンポテト 果物	じゃがいも、生中華めん、ポップコーン、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	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、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 374 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.1 g カルシウム 194 mg
30 月	きのこごはん みそ汁(なめこ・小松菜) 切干し大根とひじきのサラダ バナナ	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	バナナ、こまつな、しめじ・しろたまごたけ、アルファルファもやし、まいたけ、エリンギ、なめこ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.5 g カルシウム 309 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。