令和5年

東中川保育園 8月 給食献立表

	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
1（火）	じゃーじゃーうどん　ぶどう とうがんのスープ 小松菜のごまあえ 棒チーズ	生うどん、ごま、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、かまぼこ、米みそ	ぶどう、こまつな、もやし、とうがん、たけのこ、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.6 g 食塩 2.8 g
2（水）	ご飯　キウイフルーツ みそ汁（あげ・玉ねぎ） 肉豆腐 キャベツのゆかりあえ	米、砂糖	牛乳、豚肉、焼き豆腐、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、しらたき、きゅうり、もやし、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 578 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.5 g 食塩 1.7 g
3（木）	クロワッサン　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、クロワッサン、砂糖、片栗粉、パン粉、マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、ベーコン、クリーム、きな粉、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 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.7 g 食塩 1.4 g
4（金）	のり佃煮ご飯　バナナ みそ汁（もやし・わかめ） まぐろカツ マセドアンサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、パン粉、押麦、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	牛乳、まぐろ、ちくわ、油揚げ、ハム、米みそ	バナナ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、のり佃煮、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.7 g 食塩 2.1 g
5（土）	ベーコンピラフ ハムと白菜のスープ ほうれん草とツナの和え物 果物	米、砂糖、ごま油	牛乳、ベーコン、ハム、ツナ油漬缶、バター	パイン缶、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、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 474 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.7 g 食塩 1.8 g
7（月）	夏野菜カレー 野菜スープ キャベツのツナサラダ オレンジ	米、小麦粉、グラニュー糖、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、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、レモン果汁、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 30.2 g 食塩 2.3 g
8（火）	肉野菜ラーメン　ぶどう 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ 棒チーズ	食パン、生中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、ベーコン、なると、とろけるチーズ	ぶどう、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 550 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.2 g 食塩 2.8 g
9（水）	わかめご飯　パイナップル すまし汁（えのき・麩） さけの塩麹焼き 小松菜ともやしのあえ物	米、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、べにさけ、油揚げ、きな粉、生クリーム	パイナップル、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かんてん粉	牛乳100 お菓子 麦茶 きな粉プリン	エネルギー 328 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 7.8 g 食塩 1.7 g
10（木）	ロールパン　バナナ わかめスープ コロッケ スパゲティーサラダ	ロールパン、じゃがいも、米、スパゲティー、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、ハム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.4 g 食塩 2.4 g
12（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、、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、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 483 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 20.8 g 食塩 2.4 g
14（月）	五目ご飯 みそ汁（わかめ・もやし） 小松菜とベーコンのドレッシングあえ バナナ	米、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、油揚げ、卵、米みそ、ベーコン	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 691 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 28.7 g 食塩 1.9 g
15（火）	ミートスパゲティー　オレンジ 小松菜のスープ キャベツの中華サラダ 棒チーズ	スパゲティー、米、もち米、砂糖、ごま、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、米みそ、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、トマト、生わかめ、トマトピューレ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 五平餅	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.1 g
16（水）	ご飯　ぶどう みそ汁（小松菜・あげ） 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーとベーコンのバター炒め	米、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン、米みそ、油揚げ、無塩バター	たまねぎ、ぶどう、はくさい、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.7 g 食塩 2.1 g
17（木）	マーガリンサンド　パイナップル ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ	食パン、焼きそばめん、じゃがいも、油、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉、ベーコン、ハム	キャベツ、パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、りんご、ピーマン、干しぶどう、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば	エネルギー 511 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 17.7 g 食塩 2.8 g
18（金）	ゆかり御飯　キウイフルーツ 豚汁 さばの焼きおろし煮 切干し大根のサラダ	米、砂糖、じゃがいも、ごま、ごま油、油	牛乳、さば、卵、無塩バター、豚肉、かにかまぼこ、米みそ、油揚げ	キウイフルーツ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアマフィン	エネルギー 635 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 27.8 g 食塩 1.8 g
19（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 食塩 2.9 g
21（月）	三色どんぶり みそ汁（小松菜・ねぎ） カリカリベーコンサラダ パイナップル	米、砂糖、油、パイ生地	牛乳、鶏ひき肉、卵、ベーコン、米みそ、でんぷ、バター	パイナップル、キャベツ、りんご、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 22.8 g 食塩 2.1 g
22（火）	ご飯　バナナ 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、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.4 g 食塩 1.6 g
23（水）	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、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 453 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g
24（木）	味噌ラーメン　なし 麦茶 ささ身サラダ 棒チーズ	生中華めん、さつまいも、油、砂糖、すりごま、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、バター、チーズ、卵、米みそ	なし、もやし、きゅうり、トマト、キャベツ、ねぎ、コーン缶、にんじん、にんにく、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 523 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.5 g 食塩 2.7 g
25（金）	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、砂糖、ごま、マヨネーズ、ホットケーキ粉、	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、米みそ、かまぼこ、、かつお節、ツナ油漬缶、卵、	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、なめこ、にんじん、生わかめ、たまねぎ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.4 g 食塩 2.3 g
26（土）	焼きうどん 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	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 376 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.0 g 食塩 2.1 g
28（月）	麻婆丼 チンゲン菜のスープ 春雨サラダ パイナップル	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、ハム、卵、米みそ	パイナップル、バナナ、チンゲン菜、えのき、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、あさつき、レモン果汁、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 698 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 25.3 g 食塩 2.1 g
29（火）	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、食パン、小麦粉、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、バター、かまぼこ、チーズ	なし、もやし、きゅうり、にんじん、生わかめ、にら、ねぎ、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 メロントースト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.4 g 食塩 2.3 g
30（水）	ご飯　バナナ みそ汁（大根・あげ） さばの竜田揚げ 小松菜の納豆あえ	米、油、片栗粉	ヨーグルト、さば、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ	バナナ、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、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 503 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.9 g 食塩 1.6 g
31（木）	ロールパン　オレンジ 野菜スープ 鶏肉ときのこのトマトクリーム煮 ひじきときゅうりのサラダ	ロールパン、干しそうめん、フレンチドレッシング、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ハム、かまぼこ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、まいたけ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、あさつき、ひじき、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 488 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 14.0 g 食塩 2.8 g

＊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。
＊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。