



東中川保育園 9月 給食献立表

令和5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		
1 金	ごはん キウイフルーツ 納豆汁 豚肉のしょうがやき ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、砂糖、すりごま、ごま、油	牛乳、豚肉、納豆、かまぼこ、米みそ	キウイフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 おにぎり(災害用非常食)	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 22.7 g 食塩 1.9 g
2 土	カレーピラフ 中華スープ ブロッコリーとベーコンのサラダ 果物	米、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、にんじん、生わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.4 g 食塩 2.2 g
4 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 オレンジ	米、小麦粉、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、焼き豚、豚ひき肉、卵、ハム、なると	オレンジ、もやし、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら、ピーマン、あおのり、長いも	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.4 g 食塩 2.2 g
5 火	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ 棒チーズ	生中華めん、焼ふ、グラニュー糖、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、チーズ、マーガリン	なし、ブロッコリー、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 403 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.2 g 食塩 2.4 g
6 水	ごはん パイナップル みそ汁(なめこ・小松菜) 肉じゃが 切干し大根のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	牛乳、チキンナゲット、豚肉、かにかまぼこ、米みそ	パイナップル、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しらたき、きゅうり、なめこ、ねぎ、切り干しだいこん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.4 g 食塩 2.2 g
7 木	マーガリンサンド バナナ コンソメスープ 鶏のから揚げ ひじきとブロッコリーの炒め物	食パン、ピーマン、片栗粉、マーガリン、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉	バナナ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、しいたけ、あさつき、ひじき、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピーマンと野菜のソテー	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.2 g 食塩 1.6 g
8 金	ごはん キウイフルーツ みそ汁(豆腐・もやし) さばのカレー風味焼き きんぴらごぼう	じゃがいも、米、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、米みそ、粉チーズ	キウイフルーツ、れんこん、にんじん、ごぼう、もやし、板こんにやく、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 580 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.9 g 食塩 2.2 g
9 土	きつねうどん 麦茶 ほうれん草とツナの和え物 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、ツナ油漬缶	なし、ほうれん草、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.0 g 食塩 1.6 g
11 月	ごはん なし すまし汁(白菜) 豚肉の味噌炒め カリカリベーコンサラダ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	牛乳、豚肉、ベーコン、卵、米みそ、バター	なし、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、トマト、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.3 g 食塩 1.2 g
12 火	けんちんうどん 麦茶 パイナップル さつまいものサラダ 棒チーズ	ゆでうどん、さつまいも、食パン、さといも、マヨネーズ	牛乳、豚肉、チーズ、ハム、油揚げ、ツナ油漬缶	パイナップル、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、板こんにやく、ごぼう、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナサンド	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 24.7 g 食塩 2.2 g
13 水	ロールパン バナナ わかめスープ 豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、ロールパン、パン粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、ちくわ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、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 いなり寿司	エネルギー 638 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.2 g
14 木	カレードリア 玉ねぎとハムのスープ キャベツサラダ オレンジ	米、フレンチドレッシング、油、砂糖	豚ひき肉、ハム、とろけるチーズ	ぶどう濃縮果汁、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	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.0 g 食塩 2.5 g

15 金	ごま塩ご飯 キウイフルーツ 豚汁 はんぺんフライ もやしとニラのあえ物	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、パン粉、油、ごま油	牛乳、白はんぺん、焼き豚、豚肉、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.0 g 食塩 2.4 g
16 土	コーンラーメン 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	オレンジ、コーン缶、たまねぎ、もやし、ねぎ、生わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.9 g 食塩 2.9 g
19 火	竹の子ご飯 みそ汁(オクラ・豆腐) 小松菜とベーコンのドレッシングあえ オレンジ	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、コンデンスミルク、絹ごし豆腐、卵、米みそ、ベーコン、油揚げ	オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、板こんにやく、オクラ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.5 g 食塩 1.8 g
20 水	ごはん キウイフルーツ みそ汁(わかめ・玉ねぎ) シュウマイ ほうれん草ともやしのあえ物	米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれん草、もやし、たけのこ、にんじん、しいたけ、コーン缶、生わかめ、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 517 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.5 g 食塩 2.0 g
21 木	クロワッサン バナナ コーンスープ 鶏肉のトマト煮 キャベツのツナサラダ	米、クロワッサン、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ツナ油漬缶、クリーム、バター	バナナ、キャベツ、ホルトトマト缶詰、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 736 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 27.8 g 食塩 2.0 g
22 金	ごはん なし すまし汁 鮭の西京焼き 青菜と豆腐の和え物	米、小麦粉、砂糖、焼ふ、ごま油、ごま	さけ、牛乳、木綿豆腐、かまぼこ、無塩バター、米みそ	なし、ほうれん草、もやし、にんじん、ブルーベリージャム、みつば、えのきたけ	牛乳100 お菓子 ジュア ブルーベリーのカップケーキ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 12.2 g 食塩 2.0 g
25 月	ハヤシライス 野菜スープ 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、油、パイ生地	牛乳、豚肉、ウインナー、ハム、卵	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、こまつな、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 ウインナーパイ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 26.6 g 食塩 2.3 g
26 火	肉味噌ラーメン 麦茶 キウイフルーツ ささ身サラダ 棒チーズ	生中華めん、食パン、グラニュー糖、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、片栗粉、油、すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、米みそ	キウイフルーツ、きゅうり、もやし、トマト、コーン缶、ねぎ、にんじん、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 597 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.0 g 食塩 2.4 g
27 水	ごはん グレープフルーツ みそ汁(なめこ・みつば) チャプチェ じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも、米、コーンフレーク、砂糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、にら、しいたけ、いんげん、糸みつば、ピーマン、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 650 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.8 g 食塩 2.8 g
28 木	ロールパン バナナ 野菜スープ 白身魚のフライ ミモザサラダ	ロールパン、米、もち米、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉、パン粉	牛乳、かれい、ハム、卵、きな粉	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉おはぎ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.4 g 食塩 1.0 g
29 金	ごはん りんご みそ汁(キャベツ) 豆腐の松風焼き もやしのナムル	米、さつまいも、パン粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、米みそ、油揚げ	もやし、りんご、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、れんこん、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 野菜チップス	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.4 g 食塩 2.2 g
30 土	きのこスパゲティ コンソメスープ コールスローサラダ 果物	スパゲティ、砂糖、油	牛乳、ベーコン、ハム、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、あさつき、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 406 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.5 g 食塩 2.4 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。