



東中川保育園 11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		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	3時おやつ		
1 水	ご飯 みそ汁(大根・あげ) 鶏肉の照焼 ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、ほうれん草、だいこん、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 515 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.2 g 食塩 2.2 g	
2 木	マーガリンサンド 野菜スープ なすのミートソース焼き 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	食パン、さつまいも、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、なす	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふかしいも	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.7 g 食塩 1.1 g	
4 土	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーのサラダ 果物	生中華めん、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉	オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン缶、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 322 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.1 g 食塩 2.2 g	
6 月	ベーコンピラフ トマトと卵のスープ チーズのサラダ パイナップル	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、ベーコン、卵、クリーム、ハム、チーズ、バター	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、レタス、きゅうり、マッシュルーム缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブラウニー	エネルギー 720 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 40.7 g 食塩 2.7 g	
7 火	鶏南蛮うどん 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、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、チーズ、きな粉	オレンジ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.7 g 食塩 2.6 g	
8 水	のり佃煮ご飯 みそ汁(大根・小松菜) さわらのマヨネーズ焼き もやしのナムル	米、マヨネーズ、押麦、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、チキンナゲット、ハム、米みそ	もやし、かき、きゅうり、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、のり佃煮、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 516 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.2 g 食塩 2.4 g	
9 木	ロールパン クラムチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、豚ひき肉、卵、クリーム、あさり水煮缶、ベーコン、ハム、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレードジャム、コーン缶、クリームコーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チャーハン	エネルギー 628 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.4 g 食塩 2.7 g	
10 金	ご飯 みそ汁(わかめ・油揚げ) 豆腐の松風焼き 小松菜の納豆あえ	米、マカロニ、砂糖、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、油揚げ、きな粉、米みそ	りんご、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、生わかめ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.9 g 食塩 1.9 g	
11 土	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ カレーサラダ 果物	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、焼き豚、ベーコン、なると	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、コーン缶、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 454 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.3 g 食塩 2.2 g	
13 月	ハヤシライス チンゲンサイのスープ(★ラッキー) コールスローサラダ オレンジ	米、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、バター、ハム	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、りんご、干しぶどう、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 25.6 g 食塩 2.1 g	
14 火	肉野菜ラーメン 麦茶 さつまいものサラダ 棒チーズ	生中華めん、さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、なると、チーズ、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナカレーおにぎり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.0 g 食塩 2.1 g	
15 水	ご飯 すまし汁(白菜) 鯖の味噌煮 切干し大根のサラダ	米、コーンフレーク、砂糖、ごま、油	牛乳、さば、かにかまぼこ、米みそ	かき、もやし、はくさい、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.4 g 食塩 2.1 g	

16 木	クロワッサン わかめスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズ和え	バナナ 焼きそばめん、クロワッサン、パン粉、ごま、マヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、木綿豆腐、ちくわ	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、生わかめ、たけのこ、こまつな	牛乳100 お菓子 牛乳130 塩焼きそば	エネルギー 537 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 17.5 g 食塩 2.6 g
17 金	ご飯 みそ汁(大根・あげ) 豚肉のすき焼き煮 小松菜ともやしのあえ物	パイナップル 米、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ	パイナップル、こまつな、はくさい、たまねぎ、だいこん、もやし、ねぎ、しらたき、しゅんぎく、にんじん、みかん缶、パイナップル缶、しいたけ、さくらんぼ缶、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.8 g 食塩 2.0 g
18 土	けんちんうどん 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、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ	パイナップル、ほうれん草、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.8 g 食塩 1.8 g
20 月	舞茸ご飯 豚汁 キャベツのゆかりあえ バナナ	食パン、米、じゃがいも、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、油揚げ、豚肉、米みそ、とろけるチーズ	キャベツ、バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、板こんにやく、コーン缶、まいたけ、ねぎ、ごぼう、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g
21 火	和風きのこスパゲティ コンソメスープ ささ身サラダ 棒チーズ	パイナップル じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、チーズ、粉チーズ、バター	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、コーン缶、えのきたけ、黄ピーマン、ピーマン、しいたけ、生わかめ、あさつき、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.7 g 食塩 2.0 g
22 水	ご飯 みそ汁(もやし・ねぎ) 鶏のから揚げ ミモザサラダ	オレンジ 米、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉	鶏もも肉、ハム、卵、油揚げ、米みそ	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、ブロッコリー、もやし、ねぎ、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 511 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.5 g 食塩 1.4 g
24 金	ふりかけご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) カジキまぐろのステーキ きんぴらごぼう	柿 米、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油、パイ生地	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、米みそ、バター、卵、かつお節	柿、りんご、れんこん、にんじん、ごぼう、なめこ、たまねぎ、板こんにやく、糸みつば、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.0 g 食塩 2.2 g
25 土	味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	バナナ 生中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、米みそ	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 383 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.5 g 食塩 2.5 g
27 月	中華どんぶり 春雨スープ もやしとニラのあえ物 パイナップル	柿 米、小麦粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、焼き豚、なると、チーズ、バター	パイナップル、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、たけのこ、ピーマン、にら、生わかめ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.2 g 食塩 2.1 g
28 火	とん汁うどん 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ 棒チーズ	オレンジ ゆでうどん、ロールパン、さといも、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、米みそ	オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、えのきたけ、板こんにやく、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 23.8 g 食塩 2.0 g
29 水	ご飯 すまし汁(白菜) さけの青のり揚げ チンゲン菜の和え物	柿 米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト、ベにさけ、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	チンゲンサイ、かき、もやし、はくさい、にんじん、ねぎ、あおのり、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 437 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 10.4 g 食塩 2.0 g
30 木	ロールパン 麦茶 クリームシチュー きゅうりとコーンのサラダ	バナナ ロールパン、じゃがいも、小麦粉、白玉粉、フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、豚肉、ハム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ブロッコリー、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.5 g 食塩 2.7 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。