



# 給食献立表

令和6年度

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
2	火	*入園式* 春雨と豚肉の炒め物 ミートボール 豆腐スープ オレンジ	粉乳 ★生クリーム入りケーキ	豚かた・蒸しかまぼこ・鶏卵 木綿豆腐・かつお節・脱脂粉乳 クリーム	緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま ホトケキミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 切干しいたけ・こん・キャベツ りよくとうもろやし・青ピーマン・はくさい ほんしめじ・ま昆布 パレンシアオレンジ	1744*(kcal) 455 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 15.7
3	水	鶏の唐揚げ マカロニサラダ わかめスープ みかん缶	粉乳 ★カレーチーズラスク	鶏もも・鶏卵・ロースハム かつお節・脱脂粉乳 パルメザンチーズ	かたくり粉・なたね油 マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ 食パン	しょうが・にんにく・パセリ・きゅうり にんじん・イトコン・缶詰・ブロックリー トマト・カットわかめ・りよくとうもろやし たまねぎ・こねぎ・みかん缶詰	1744*(kcal) 425 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 18.7
4	木	さつま汁 豆腐入りさつま揚げ バナナ	粉乳(ココア入) ★ウインナーパイ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・麦みそ・いとよりだい 鶏卵・脱脂粉乳・ウインナー	じゃがいも・さといも・なたね油 かたくり粉・パイ皮	たまねぎ・にんじん・大根・こねぎ ほんしめじ・ごぼう・バナナ	1744*(kcal) 469 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 19.5
5	金	魚の蒲焼き風煮 おかか和え キャベツのみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★スイートポテト	しいら・麦みそ・まぐろ缶詰 かつお削り節・煮干し・脱脂粉乳 明治ラブ・クリーム・鶏卵	かたくり粉・なたね油・車糖 じゃがいも・さつまいも・有塩バター	しょうが・こまつな・にんじん りよくとうもろやし・きゅうり・イトコン ブロックリー・トマト・キャベツ・たまねぎ えのきたけ・こねぎ・もも缶詰	1744*(kcal) 447 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 13.1
6	土	肉うどん いわし入りハンバーグ Feすりおろしゼリー	牛乳 焼きドーナツ(豆乳)	豚かた・油揚げ・かつお節 いわし入りハンバーグ・普通牛乳	うどん・なたね油・車糖 Feすりおろしゼリー・焼きドーナツ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ごぼう にんじん・生しいたけ・こまつな・こねぎ だし昆布	1744*(kcal) 443 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 15.3
8	月	筑前煮 一食納豆 りんご	粉乳(ココア入) ★塩バタークッキー	鶏もも・厚揚げ・かつお節 糸引き納豆・脱脂粉乳	さといも・車糖・なたね油 ホトケキミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ごぼう たけのこ水蒸気缶詰・大根・生しいたけ グリーンピース・だし昆布・りんご	1744*(kcal) 450 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 19
9	火	魚の天ぷら～あんかけソース～ 白和え 南瓜のみそ汁 パイ缶	粉乳 ★揚げパン	まだい・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・普通牛乳・きな粉	小麦でん粉・なたね油・車糖 かたくり粉・ごま・食パン・薄力粉	こまつな・にんじん・ほしひじき・トマト 生しいたけ・たまねぎ・西洋かぼちゃ こねぎ・パインアップル缶詰	1744*(kcal) 409 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 13.4
10	水	春野菜のスープ ミートローフ オレンジ	粉乳 ★さつま芋とトーストのスコーン	豚もも・ベーコン・さくらえび 油揚げ・鶏ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・普通牛乳・脱脂粉乳	じゃがいも・さといも・パン粉・車糖 ホトケキミックス・無塩バター さつまいも・メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・大根・キャベツ さやえんどう・こねぎ・だし昆布 ブロックリー・さいいんげん・パセリ パレンシアオレンジ	1744*(kcal) 399 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 12.2
11	木	タンダーリーチキン ユールローサラダ 揚げのみそ汁 みかん缶	元気ヨーグルト ★米粉のもちもちホトケキ	鶏もも・ヨーグルト・ロースハム 油揚げ・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 普通牛乳・ホイヤ・クリーム	マヨネーズ・元気ヨーグルト・米粉 ホトケキミックス・車糖	にんにく・たまねぎ・キャベツ りよくとうもろやし・きゅうり・にんじん イトコン缶詰・はくさい・こねぎ みかん缶詰	1744*(kcal) 470 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 25.1
12	金	豚骨風ラーメン ピーマン昆布 バナナ	粉乳 ★チヂミ	豚もも・豚ガラ・鶏ガラ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳・豚ばら 明治ラブ	中華めん・なたね油・ごま・薄力粉 ごま油	しょうが・にんにく・にんじん りよくとうもろやし・キャベツ・イトコン こねぎ・青ピーマン・昆布つくた煮 バナナ・にら	1744*(kcal) 427 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 10.4
13	土	肉団子スープ 骨なしサモフライ りんご	牛乳 原宿ドック	油揚げ・骨なしサモフライ 普通牛乳	じゃがいも・なたね油・原宿ドック	たまねぎ・にんじん・生しいたけ えのきたけ・キャベツ・こまつな だし昆布・りんご	1744*(kcal) 446 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 22.8
15	月	八宝菜 豆腐のコーン炒揚げ オレンジ	粉乳 ★カレー風味パン	豚かた・しばえび・蒸しかまぼこ 豚ガラ・鶏ガラ・鶏ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳 明治ラブ・豚ひき肉	かたくり粉・なたね油・薄力粉 マヨネーズ・ホトケキミックス	たまねぎ・青ピーマン・にんじん キャベツ・チンゲンサイ・だし昆布 イトコン・パレンシアオレンジ	1744*(kcal) 447 たんぱく質(g) 27 脂質(g) 15.4
16	火	白身魚のケチャップ和え 胡麻和え じゃが芋のみそ汁 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★パンブキンパイ	まだい・麦みそ・まぐろ缶詰 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま じゃがいも・パイ皮・無塩バター	こまつな・にんじん・りよくとうもろやし きゅうり・イトコン・ブロックリー・トマト たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・もも缶詰 西洋かぼちゃ	1744*(kcal) 459 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 17.8
17	水	アスパラ醤油スバゲティ 野菜の子チヂミ たまごスープ オレンジ	粉乳 ★フルーツクレープ	豚もも・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳 ホイヤ・クリーム	マカロニ・スパゲティ・なたね油 野菜の子チヂミ・クレープシート いちごジャム	たまねぎ・にんじん・りよくとうもろやし 生しいたけ・えのきたけ・アスパラガス パセリ・こまつな・はくさい パレンシアオレンジ パインアップル缶詰・みかん缶詰	1744*(kcal) 448 たんぱく質(g) 20 脂質(g) 15.2
18	木	鶏肉のオレンジ焼き 温野菜 おさ汁 パイ缶	粉乳 ★ハムマヨサンド焼き	鶏もも・ロースハム・木綿豆腐 かつお節・脱脂粉乳・鶏卵 明治ラブ	マーマレード・食パン・マヨネーズ 無塩バター	キャベツ・きゅうり・にんじん イトコン缶詰・こまつな・あおさ りよくとうもろやし・生しいたけ・こねぎ ま昆布・パインアップル缶詰	1744*(kcal) 422 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 18.9
19	金	豚汁 ひじき入りつくね バナナ	粉乳 ★大学芋	豚もも・油揚げ・厚揚げ・麦みそ かつお節・鶏ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・脱脂粉乳	じゃがいも・さといも・なたね油 かたくり粉・車糖・さつまいも 水あめ・ごま	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 ほんしめじ・りよくとうもろやし・こねぎ だし昆布・ほしひじき・バナナ	1744*(kcal) 465 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 13.1
20	土	鶏ごぼう煮 そぼろ納豆 りんご	牛乳 たべっ子どうぶつ	鶏もも・焼き竹輪・厚揚げ かつお節・挽きわり納豆・豚ひき肉 鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・車糖・なたね油 たべっ子どうぶつ	ごぼう・たまねぎ・にんじん・大根 グリーンピース・だし昆布・ほうれんそう りんご	1744*(kcal) 460 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 22.1
22	月	ポークカレー ささみサラダ オレンジ	粉乳 ★豆腐ドーナツ	豚かた・ささ身・脱脂粉乳 普通牛乳・鶏卵・絹ごし豆腐 だしだ	じゃがいも・なたね油・ごま ホトケキミックス・黒砂糖	たまねぎ・青ピーマン・ブロックリー にんじん・西洋かぼちゃ・キャベツ きゅうり・パレンシアオレンジ	1744*(kcal) 433 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 16.5
23	火	鮭のコーン焼き ほうれん草の中華和え わかめのみそ汁 みかん缶	ヤクルト400 ★りんごのヨーグルトケーキ	豚かた・ささ身・煮干し ヨーグルト・鶏卵	マヨネーズ・車糖・ごま油・ヤクルト ホトケキミックス・無塩バター	しょうが・たまねぎ・イトコン・パセリ ほうれんそう・切干しいたけ・にんじん カットわかめ・生しいたけ 西洋かぼちゃ・こねぎ・みかん缶詰 りんご	1744*(kcal) 391 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 14.1
24	水	親子煮 がね バナナ	粉乳 ★ジャムサンド	鶏もも・鶏卵・かつお節・脱脂粉乳 ホイヤ・クリーム	車糖・薄力粉・コーンスターチ 食パン・いちごジャム	たまねぎ・生しいたけ・にんじん こまつな・こねぎ・だし昆布・ごぼう 西洋かぼちゃ・にら・バナナ	1744*(kcal) 477 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 13.4
25	木	*お誕生会* お子様ランチ 鶏肉の甘酢がらめ コロケ フライドポテト スパサラ トマト ワンタンスープ いちご	粉乳 ケーキ	鶏もも・まぐろ缶詰・鶏卵 脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖 コロケ・フライドポテト マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ ショートケーキ	にんじん・きゅうり・ブロックリー イトコン・トマト・ぶなしめじ りよくとうもろやし・にんじん・こねぎ いちご	
26	金		子どもの日の園外保育			家からのお弁当	
27	土	みそラーメン 野菜の塩昆布和え りんご	牛乳 チョコタルト 焼きプリンタルト	豚もも・鶏卵・麦みそ・豆みそ 豚ガラ・鶏ガラ・普通牛乳	中華めん・ごま・チョコタルト 焼きプリンタルト	しょうが・にんにく・にんじん りよくとうもろやし・キャベツ・イトコン こねぎ・きゅうり・塩昆布・りんご	1744*(kcal) 475 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 18.5
30	火	きびなごのから揚げ ひじきと大豆の煮物 チンゲン菜のみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★パスタチーズケーキ	きびなご・鶏もも・だいず・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 クリームチーズ・クリーム・鶏卵	かたくり粉・なたね油・ごま油・車糖 じゃがいも・きょうざの皮	しょうが・たまねぎ・にんじん・ほしひじき さやえんどう・トマト・チンゲンサイ えのきたけ・もも缶詰	1744*(kcal) 404 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 17

(※このマークの日はご飯はいりません)