



亀が岡りりおっこ保育園 1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			
4 — 木 —	カレーライス わかめスープ スパゲティーサラダ オレンジ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、コーン缶、オレンジ、きゅうり、キャベツ、生わかめ	お菓子 牛乳100 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.3 g カルシウム 209 mg	
5 — 金 —	ご飯 みかん みそ汁(大根・あげ) 高野豆腐の卵とじ きゅうりとコーンのサラダ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、豚肉、卵、凍り豆腐、油揚げ、みそ、ハム	みかん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン缶、にんじん、ねぎ、いんげん、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 318 mg	
6 — 土 —	味噌ラーメン 麦茶 キャベツのサラダ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、ツナ缶、豚肉、みそ	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 225 mg	
9 — 火 —	じゃーじゃーめん パイナップル チンゲン菜のスープ いんげんと鶏ささ身のごまあえ 棒チーズ	生中華めん、砂糖、ごま、油、片栗粉、すりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、みそ	もやし、パイナップル、いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、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、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 のりしおポテトフライ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 305 mg	
10 — 水 —	マーガリンサンド バナナ クラムチャウダー 鶏肉のマーレード焼き 大根とツナのあえ物	食パン、干しとうめい、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、ハム、ツナ缶、クリーム、あさり水煮缶、ベーコン、なると、かつお節	バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マーレード、クリームコーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 635 kcal たんぱく質 33.6 g 脂 質 24.4 g カルシウム 221 mg	
11 — 木 —	ご飯 キウイフルーツ お雑煮(お餅抜き) 肉豆腐 ほうれん草の納豆あえ	米、もち米、砂糖	牛乳、豚肉、焼き豆腐、挽きわり納豆、鶏もね肉、かまぼこ、きな粉	キウイフルーツ、ほうれん草、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、しらたき、ねぎ、いんげん、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 おもち (きなこ・磯辺・あんこ)	エネルギー 635 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 302 mg	
12 — 金 —	ご飯 みかん めった汁 さばのカレー風味焼き 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト、さば、豚肉、ベーコン、みそ	みかん、こまつな、アルファルファもやし、だいこん、にんじん、しいたけ、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、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 510 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 213 mg	
13 — 土 —	鶏南蛮うどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.5 g カルシウム 195 mg	
15 — 月 —	ひじきご飯 みそ汁(大根・わかめ) 青菜と豆腐の和え物 パイナップル	米、食パン、砂糖、マーガリン、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、かまぼこ、油揚げ、みそ、粉チーズ	パイナップル、こまつな、だいこん、にんじん、生わかめ、ねぎ、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 328 mg	
16 — 火 —	けんちんうどん みかん 麦茶 もやしとニラのあえ物 棒チーズ	ゆでうどん、小麦粉、さといも、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、焼き豚、ハム、卵、油揚げ	もやし、みかん、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ	牛乳100 お菓子 ジョア ハムとチーズ のマフィン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 26.0 g カルシウム 333 mg	
17 — 水 —	ご飯 オレンジ みそ汁(みつば・なめこ) シュウマイ ブロッコリーときのこのサラダ	米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チキンナゲット、絹ごし豆腐、ベーコン、みそ	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、なめこ、たけのこ、えのきたけ、にんじん、糸みつば、しいたけ、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 547 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 215 mg	
18 — 木 —	クロワッサン バナナ 野菜スープ 鮭のコーンマヨ焼き キャベツのサラダ	クロワッサン、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、ハム、卵	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、アルファルファもやし、コーン缶、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 25.5 g カルシウム 215 mg	

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			
19 — 金 —	ご飯 キウイフルーツ 納豆汁 豚肉ときのこの炒め物 春雨サラダ	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、ハム、卵、みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、こまつな、ほうれん草、しめじ、しろたまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 サーター アングギー	エネルギー 689 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.7 g カルシウム 287 mg	
20 — 土 —	ベーコンピラフ 中華スープ カレーサラダ 果物	米、じゃがいも、ごま、油	牛乳、ベーコン、チーズ、卵、バター	たまねぎ、きゅうり、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 544 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 25.3 g カルシウム 221 mg	
22 — 月 —	焼豚のチャーハン ★ワントンスープ★ チンゲン菜のあえ物 キウイフルーツ	米、強力粉、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、焼き豚、かまぼこ、みそ、ちくわ、豚ひき肉	キウイフルーツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きまんじゅう	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 231 mg	
23 — 火 —	ご飯 オレンジ みそ汁(キャベツ・もやし) ミートローフ ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、牛乳、みそ、ハム、油揚げ	たまねぎ、オレンジ、ネーブル、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 291 mg	
24 — 水 —	肉野菜ラーメン パイナップル 麦茶 こまつなのサラダ 棒チーズ	生中華めん、食パン、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、なると	もやし、パイナップル、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ブルーベリージャム、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 316 mg	
25 — 木 —	ご飯 みかん みそ汁(あげ・小松菜) チャプチェ もやしのナムル	じゃがいも、米、小麦粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、ハム、みそ	みかん、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、ピーマン、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃがいもおととと	エネルギー 697 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 28.2 g カルシウム 307 mg	
26 — 金 —	ロールパン バナナ コンソメスープ 白身魚のピカタ風 ミモザサラダ	コッパン、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉	牛乳、かき、ハム、卵、とろけるチーズ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 264 mg	
27 — 土 —	あんかけ焼そば わかめスープ ブロッコリーサラダ 果物	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン	たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、生わかめ、たけのこ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.9 g カルシウム 206 mg	
29 — 月 —	五目ご飯 みそ汁(小松菜・たまねぎ) キャベツのゆかりあえ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、ごぼう、板こんにゃく、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 人参蒸しパン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.8 g カルシウム 309 mg	
30 — 火 —	あんかけスパゲティー みかん 麦茶 ささ身サラダ 棒チーズ	さつまいも、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま、すりごま	牛乳、鶏ささ身、ウインナー、チーズ	みかん、たまねぎ、きゅうり、トマト、コーン缶、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ	牛乳100 お菓子 牛乳130 大学芋	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 278 mg	
31 — 水 —	ご飯 パイナップル みそ汁(キャベツ・あげ) 鶏竜田甘辛和え 切干し大根のサラダ	米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、油揚げ、みそ	パイナップル、もやし、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、生わかめ、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 617 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.9 g カルシウム 259 mg	

*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。
※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※栄養価は幼児量の数値です。