



亀が岡りりおっこ保育園 11月 給食献立表



令和元年

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 パイナップル みそ汁(なめこ・小松菜) シュウマイ 切干し大根のサラダ	米、食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、かにかまぼこ	パイナップル、たまねぎ、こまつな、もやし、なめこ、たけのこ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 264 mg
2 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、ツナ油漬缶	りんご、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 386 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.5 g カルシウム 266 mg
5 火	じゃーじゃーうどん チンゲン菜のスープ ジャーマンポテト 棒チーズ キウイフルーツ	ゆでうどん、フライドポテト、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、片栗粉、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、卵、米みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、たけのこ、きゅうり、しいたけ、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.8 g カルシウム 316 mg
6 水	ごはん バナナ みそ汁(白菜・ねぎ) 鶏竜田甘辛和え 小松菜ともやしのあえ物	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、チキンナゲット、油揚げ、米みそ	バナナ、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、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 607 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.7 g カルシウム 275 mg
7 木	丸パン オレンジ わかめスープ ミートローフ キャベツサラダ	ロールパン、干しとうもろこし、パン粉、フレンチドレッシング、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、なると、かつお節	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、生わかめ、ミニトマト、いんげん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.4 g カルシウム 245 mg
8 金	わかめごはん 柿 みそ汁(ほうれん草・豆腐) さばの焼きおろし煮 もやしとニラのあえ物	米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、焼き豚、絹ごし豆腐、米みそ	かき、もやし、だいこん、ほうれん草、ねぎ、にんじん、にら、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン おせんべい	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 241 mg
9 土	ソース焼きそば わかめスープ ツナとゆでたまごのサラダ 果物	焼きそばめん、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、卵、豚肉、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、生わかめ、にんじん、ピーマン、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.3 g カルシウム 202 mg
11 月	キッズピピンバ 春雨スープ チンゲン菜のあえ物 グレープフルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、粉チーズ	チンゲンサイ、グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、はくさい、もやし、にんじん、生わかめ、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 298 mg
12 火	和風きのこスパゲティ コンソメスープ ブロッコリーの和風マヨネーズ 棒チーズ バナナ	食パン、スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、ハム、チーズ、とろけるチーズ、バター	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、しめじ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しいたけ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 642 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.0 g カルシウム 277 mg
13 水	ごはん パイナップル 豚汁 はんぺんフライ 青菜と豆腐の和え物	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	ヨーグルト、白はんぺん、木綿豆腐、豚肉、かまぼこ、米みそ、油揚げ	ほうれん草、パイナップル、だいこん、もやし、にんじん、いちごジャム、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 麦茶 いちごヨーグルト クラッカー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 209 mg
14 木	ホットドッグ コーンスープ キャベツのツナサラダ 柿	米、コッペパン、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、ウインナー、調製豆乳、油揚げ、ツナ油漬缶、クリーム、バター	かき、キャベツ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 26.9 g カルシウム 263 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。



15 金	のり佃煮ごはん すまし汁(ほうれん草) さわらのみそ漬焼き キャベツのゆかりあえ	米、押麦、焼豆、油、砂糖	牛乳、さわら、米みそ	オレンジ、キャベツ、ほうれん草、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、のり佃煮、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 200 mg
16 土	チキンピラフ 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、鶏もも肉、ベーコン、チーズ、卵、バター	たまねぎ、みかん缶、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 528 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 222 mg
18 月	カレードリア 玉ねぎとハムのスープ ささ身サラダ オレンジ	米、マヨネーズ、砂糖、すりごま、油	豚ひき肉、鶏ささ身、ハム、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 ショア 誕生ケーキ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 299 mg
19 火	肉野菜ラーメン 柿 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、小麦粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、ハム、なると、チーズ、卵	かき、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、あおのり、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 284 mg
20 水	ごはん バナナ みそ汁(もやし・小松菜) まぐろカツ マカロニサラダ	米、コーンフレーク、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、まぐろ、米みそ、ハム	バナナ、こまつな、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.3 g カルシウム 199 mg
21 木	メープルパン パイナップル オニオンスープ チキンソテーマトソース キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、パン、ごま、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 625 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 225 mg
22 金	ごはん グレープフルーツ みそ汁(豆腐・なめこ) 豚肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ	米、食パン、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、しらす干し、かにかまぼこ、米みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、なめこ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、糸みつば、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこマヨトースト	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.2 g カルシウム 287 mg
25 月	カレーライス 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ 柿	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉、卵、ハム	たまねぎ、かき、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 629 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 284 mg
26 火	あんかけうどん みかん 麦茶 小松菜とベーコンのドレッシングあえ 棒チーズ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、チーズ、ベーコン、バター	みかん、はくさい、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マーマレード、たけのこ、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.2 g カルシウム 354 mg
27 水	鮭の炊き込みごはん 豚汁 キャベツの中華風サラダ オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、ウインナー、油揚げ、豚肉、しらす干し、米みそ、卵	オレンジ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、板こんにゃく、生わかめ、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ウインナーパイ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.5 g カルシウム 269 mg
28 木	マーガリンサンド バナナ コーンスープ ソーセージフライ トマトの中華風サラダ	食パン、米、パン粉、小麦粉、油、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、ウインナー、調製豆乳、鶏ひき肉、クリーム、卵、バター	バナナ、トマト、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、はくさい、コーン缶、きゅうり、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.7 g カルシウム 211 mg
29 金	ごはん パイナップル みそ汁(大根・あげ) 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーのごまあえ	米、ごま	鶏もも肉、牛乳、かまぼこ、米みそ、油揚げ	パイナップル、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 9.6 g カルシウム 127 mg
30 土	コーンラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨネーズあえ 果物	生中華めん、ポップコーン、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、なると	オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 186 mg