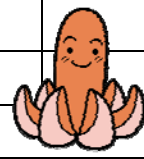




平成30年 5月献立表

大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他		
			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	その他		
1 火	昼食	ご飯 白身魚のフライ 小松菜のドレ和え もも缶 みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース キャノーラ油 さつま芋(茨城)	米みそ 白身魚のフライ	玉葱(北海道)、絹さや(和歌山) 黄桃缶(ギリシャ) 小松菜(大阪)、人参(千葉)	ノンオイル和風ドレッシング かつお・昆布だし汁	エネルギー 657 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 22.7 g カルシウム 347 mg	
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	無塩バター さつま芋(茨城)、さとう	牛乳 卵(香川)				
2 水	昼食	チキンカレーライス キャベツのソテー りんご	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) キャノーラ油 バターブレンド(有塩)	鶏もも肉(熊本)	玉葱(北海道)、グリーンピース(アメリカ) キャベツ(愛知)、人参(千葉) りんご(青森)、コーン(アメリカ)	バーモントカレー 塩	エネルギー 656 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 19.1 g カルシウム 258 mg	
	午後おやつ	お茶 かしわ餅(0~1歳乳児おはぎ風)	白米(亀岡) かしわもち、さとう					
3 木	憲法記念日							
4 金	みどりの日							
5 土	こどもの日							
7 月	昼食	ご飯 コロッケ マカロニサラダ みかん缶 みそ汁	白米(亀岡) マヨネーズ マカロニ	米みそ コロッケ	大根(徳島)、小松菜(大阪) 人参(千葉)、玉葱(北海道) コーン(アメリカ)、胡瓜(群馬) みかん缶(タイ)	かつお・昆布だし汁	エネルギー 706 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 415 mg	
	午後おやつ	牛乳 ブルーベリーケーキ	無塩バター ホットケーキミックス、さとう	牛乳 卵(香川)	ブルーベリーソース			
8 火	昼食	ご飯 鯖の塩焼き 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク キャノーラ油	米みそ さば(ノルウェー) おから	玉葱(北海道)、人参(千葉) ねぎ(香川)、干しいたけ(徳島) わかめ(韓国)	濃口しょうゆ 塩 本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 392 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 8.8 g カルシウム 107 mg	
	午後おやつ	お茶 カルピス寒天(みかん)	さとう	カルピス	みかん缶、粉末寒天			
9 水	昼食	ご飯 ちくわ磯辺揚げ ポテトサラダ 豚汁	白米(亀岡) キャノーラ油、小麦粉 じゃが芋(北海道)、マヨネーズ 糸コンニャク、ごま油	豚肉(三重) ちくわ(大阪) 米みそ 油揚げ(大阪)	ごぼう(北海道)、ねぎ(香川) あおのり コーン(アメリカ)、胡瓜(群馬) 玉葱(北海道)、人参(千葉)	かつお・昆布だし汁 コンソメ、塩	エネルギー 723 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 27.5 g カルシウム 415 mg	
	午後おやつ	牛乳 シュガートースト	食パン、さとう、マーガリン	牛乳				
10 木	昼食	ピピン丼 ぎょうざ みそ汁	白米(亀岡) さとう キャノーラ油 ごま油、片栗粉	豚ひき肉(鹿児島) ぎょうざ 米みそ	もやし(静岡)、ほうれん草(徳島) 人参(千葉)、ねぎ(香川) 玉葱(北海道)、小松菜(大阪)	濃口しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 24 g カルシウム 262 mg	
	午後おやつ	牛乳 手作りクッキー	無塩バター 小麦粉、さとう	牛乳 卵(香川)				
11 金	昼食	ロールパン スパゲティナポリタン 大根とツナの和え物 スープ	ロールパン スパゲティ	シーチキン缶 あらびきウィンナー	ほうれん草(徳島)、コーン(アメリカ) 玉葱(北海道)、ピーマン(宮崎) 大根(徳島)、人参(千葉)、胡瓜(群馬)	塩 ケチャップ、コンソメ ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 644 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 261 mg	
	午後おやつ	お茶 わかめおにぎり	白米(亀岡)				炊き込みわかめ	
12 土	お弁当の日							
14 月	昼食	ご飯 豚カツ かぼちゃ煮物 みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう、片栗粉	米みそ 豚カツ	白菜(愛知)、人参(千葉) 玉葱(北海道)、わかめ(韓国) かぼちゃ(北海道)、いんげん(タイ)	中濃ソース ケチャップ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 670 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 22.2 g カルシウム 445 mg	
	午後おやつ	牛乳 手作りプリン	さとう	牛乳 プリンミックス				
15 火	昼食	ご飯 筑前煮 菜の花のお浸し みそ汁	白米(亀岡) 里芋(中国) さとう、糸コンニャク さつま芋(茨城)	米みそ 鶏もも肉(熊本)	大根(徳島)、たけのこ(国産) ごぼう(北海道)、れんこん(徳島)、いんげん(タイ) 菜の花(中国)、人参(千葉) しめじ(長野)、ねぎ(香川)	本みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 346 mg	
	午後おやつ	お茶 焼きうどん	ゆでうどん、ごま油	豚肉(三重)	キャベツ(愛知)、玉葱(北海道)、人参(千葉)、あおのり	ウスターソース		
16 水	昼食	ご飯 ピンクサーモンの照り焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう	米みそ ピンクサーモン(日本) 油揚げ(大阪)	玉葱(北海道)、わかめ(韓国) ほうれん草(徳島)、人参(千葉) いんげん(タイ)、切り干し大根(徳島)	かつお・昆布だし汁 本みりん、料理酒 濃口しょうゆ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 437 mg	
	午後おやつ	牛乳 ココナッツサブレ	ココナッツサブレ	牛乳				



*献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。



平成30年 5月献立表

大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
			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		
17 木	昼食	ご飯 オレンジ 八宝菜 シュウマイ かき玉汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう 片栗粉	卵(香川) 豚肉(三重) シュウマイ	人参(千葉)、ねぎ(香川) 白菜(愛知)、玉葱(北海道) ピーマン(宮崎)、たけのこ(国産) オレンジ(アメリカ)、しいたけ(徳島)	料理酒 濃口しょうゆ 中華だし 塩、こしょう	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 112 mg
	午後おやつ	お茶 お好み焼き	小麦粉、キャノーラ油	豚肉(三重)、かつお節	キャベツ(愛知)、ねぎ(香川)、あおのり	ケチャップ、中濃ソース	
18 金	昼食	たけのこ散らし寿司 がんもといんげんの煮物 花麩のすまし汁	白米(亀岡) 花麩 ごま油、さとう そうめん	錦糸玉子 ちりめんじゃこ(インドネシア) がんもどき 白ごま	人参(千葉)、たけのこ(国産) グリーンピース(アメリカ)、しいたけ(徳島) いんげん(タイ)、えのき(長野)、ねぎ(香川)	酢、本みりん 淡口しょうゆ、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 512 mg
	午後おやつ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	ホットケーキミックス、さとう、キャノーラ油	牛乳 牛乳	ほうれん草(徳島)		
19 土	お弁当の日						
21 月	昼食	ご飯 ユーリンチー フロッコリーの中華和え みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 さとう、ごま油 麩	米みそ 鶏もも肉(熊本) 白ごま	玉葱(北海道)、人参(千葉)、絹さや(和歌山) ねぎ(香川)、しょうが(高知) フロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ)	濃口しょうゆ 料理酒 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.9 g カルシウム 243 mg
	午後おやつ	お茶 ほんち揚げ	ほんち揚げ				
22 火	昼食	ご飯 あじの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) ごま油 さとう	油揚げ(大阪) あじ(ニュージーランド) 白ごま 米みそ	人参(千葉)、ごぼう(北海道) 大根(徳島) ねぎ(香川)、絹さや(和歌山)	かつお・昆布だし汁 塩 濃口しょうゆ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 308 mg
	午後おやつ	牛乳 とうふドーナツ	ホットケーキミックス、キャノーラ油、さとう	牛乳 もめん豆腐			
23 水	昼食	親子丼 ほうれん草のじゃこ和え みそ汁	白米(亀岡) さとう 麩	卵(香川) ちりめんじゃこ(インドネシア) 米みそ 鶏もも肉(熊本)	玉葱(北海道)、人参(千葉) ほうれん草(徳島)、白菜(愛知) 大根(徳島)、小松菜(大阪) ねぎ(香川)、細切のり	本みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 344 mg
	午後おやつ	お茶 フルーチェ		フルーチェ(ピーチ) 牛乳			
24 木	昼食	御飯 ハンバーグ さつま芋のサラダ コーンポタージュスープ	白米(亀岡) さとう さつま芋(茨城) マヨネーズ	牛乳 ハンバーグ	玉葱(北海道)、コーン(アメリカ) 人参(千葉)、胡瓜(群馬)	パセリ粉 ケチャップ、ウスターソース 塩、コンソメ クリームシチューの素	エネルギー 681 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 23.7 g カルシウム 312 mg
	午後おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	無塩バター ホットケーキミックス、さとう	牛乳 牛乳、ホイップクリーム、卵(香川)	みかん缶、パイン缶(タイ)		
25 金	昼食	ハヤシライス 和風サラダ バナナ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) キャノーラ油	豚肉(三重)	玉葱(北海道)、グリーンピース(アメリカ) 大根(徳島)、人参(千葉) バナナ(フィリピン) 胡瓜(群馬)、コーン(アメリカ)	ハヤシルー ノンオイル青じそドレッシング ケチャップ	エネルギー 683 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.1 g カルシウム 257 mg
	午後おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、さとう	きな粉		塩	
26 土	お弁当の日						
28 月	昼食	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) ごま油、さとう、片栗粉 マヨネーズ、春雨 里芋(愛媛)	豚ひき肉(鹿児島)、赤味噌 もめん豆腐(大阪) ロースハム 米みそ	ほうれん草(徳島) 玉葱(北海道)、ねぎ(香川) 人参(千葉)、胡瓜(群馬) しょうが(高知)	中華だし 濃口しょうゆ、料理酒 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.2 g カルシウム 305 mg
	午後おやつ	牛乳 あんぱまんソフトせんべい	アンパンマンのソフトせんべい	牛乳			
29 火	昼食	ご飯 肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) さとう 糸コンニャク、キャノーラ油	油揚げ(大阪) 豚肉(三重) ちりめんじゃこ(インドネシア) 米みそ	人参(千葉)、絹さや(和歌山) 玉葱(北海道)、グリーンピース(アメリカ) キャベツ(愛知)、胡瓜(群馬) わかめ(韓国)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 酢、塩	エネルギー 429 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 5.4 g カルシウム 123 mg
	午後おやつ	お茶 手作りりんごゼリー	さとう		アップルジュース、粉末寒天		
30 水	昼食	ご飯 さばのみそ煮 小松菜とえのきのお浸し けんちん汁	白米(亀岡) さとう キャノーラ油 里芋(愛媛)	米みそ さば(ノルウェー) もめん豆腐(大阪)	大根(徳島)、ごぼう(北海道)、ねぎ(香川) しょうが(高知)、えのき(長野) 小松菜(大阪)、人参(千葉)	かつお・昆布だし汁、塩 本みりん、料理酒 濃口しょうゆ、和風だし の素	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 334 mg
	午後おやつ	牛乳 カップケーキ	無塩バター ホットケーキミックス、さとう	牛乳 卵(香川)			
31 木	昼食	ご飯 中華五目煮 もやしのナムル みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油、さとう ごま油 さつま芋(茨城)	豚肉(三重) 厚揚げ(徳島) 白ごま 米みそ	いんげん(タイ)、しいたけ(徳島) 大根(徳島)、たけのこ(国産) もやし(静岡)、コーン(アメリカ) 玉葱(北海道)、人参(千葉)、ねぎ(香川)	しいたけだし汁 濃口しょうゆ、料理酒 塩、中華だし かつお・昆布だし汁	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 21.4 g カルシウム 184 mg
	午後おやつ	お茶 フライドポテト	フライドポテト、キャノーラ油、さとう			ケチャップ、塩	

*0歳児の完了期(12~15ヵ月)はご飯が軟飯になります。

*午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

*都合により 給食内容が変更になることがあります。