



平成30年6月献立表

大井・千代川こども園

| 日 曜 | 時間帯 | 材 料 名 | | | | 栄養価 | |
|---------|-------|--|---|---|---|--|--|
| | | 献立 | 黄 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | | その他 |
| 01 金 | 昼食 | ポークカレーライス キャベツのマヨ和え オレンジ | 白米(亀岡) マヨネーズ 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) キャベツ(愛知)、人参(千葉) オレンジ(アメリカ)、コーン(アメリカ) | パーモントカレールー コンソメ | エネルギー 687 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.9 g カルシウム 277 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 マカロニきな粉 | マカロニ、さとう | 牛乳 きな粉 | | 塩 | |
| 02 土 | 昼食 | 大井こども園:土曜参観 千代川こども園:お弁当の日 | | | | | |
| 04 月 | 昼食 | 御飯 鶏の照り焼き 南瓜サラダ 味噌汁 | 白米(亀岡) キャノーラ油 マヨネーズ 麩 | 鶏もも肉(熊本) 米みそ | かぼちゃ(沖縄)、人参(千葉)、胡瓜(宮崎) 玉葱(北海道)、ほうれん草(福岡) | 濃口しょうゆ 本みりん、料理酒 塩、コンソメ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19 g カルシウム 228 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 ぱりんこ | ぱりんこ | 牛乳 |  | | |
| 05 火 | 昼食 | 三色どんぶり おからサラダ にゅうめん汁 | 白米(亀岡) マヨネーズ そうめん さとう、キャノーラ油 | 鶏ひき肉(熊本) おから(アメリカ) 卵(香川) | ほうれん草(福岡) ブロッコリー(中国)、人参(千葉) しいたけ(徳島)、ねぎ(香川) 細切のり、しょうが(高知) | 濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁、塩 本みりん | エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 101 mg |
| | 午後おやつ | お茶 一口シャーベット | 一口ゼリー | | | | |
| 06 水 | 昼食 | 御飯 さばの塩焼き 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) さば(ノルウェー) 白ごま 米みそ | 人参(千葉)、ごぼう(青森)、絹さや(中国) 白菜(茨城)、ねぎ(香川) | かつお・昆布だし汁 塩 濃口しょうゆ | エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.4 g カルシウム 288 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 揚げドーナツ | キャノーラ油、さとう ホットケーキミックス | 牛乳 もめん豆腐(大阪) |  | | |
| 07 木 | 昼食 | 御飯 肉団子のケチャップ煮 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 | 白米(亀岡) キャノーラ油 さとう | 油揚げ(大阪) ミンチボール(乳 含む) 白ごま 米みそ | グリーンピース(アメリカ) 玉葱(北海道)、たけのこ(中国) ブロッコリー(中国)、人参(千葉) ほうれん草(福岡)、カットわかめ(韓国) | コンソメ ケチャップ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13 g カルシウム 175 mg |
| | 午後おやつ | お茶 牛乳寒天 | 黒糖、さとう | 牛乳 | 粉末寒天 | | |
| 08 金 | 昼食 | ロールパン ソース焼きそば 大根サラダ コンソメスープ | ロールパン(乳 含む) 焼きそばめん キャノーラ油 | シーチキン缶 豚肉(三重) | キャベツ(愛知)、玉葱(北海道) 人参(千葉)、ピーマン(宮崎) 大根(徳島)、胡瓜(宮崎) ほうれん草(福岡)、コーン(アメリカ) | 中華だし 焼きそばソース ノンオイル和風ドレッシング コンソメ、塩 | エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 113 mg |
| | 午後おやつ | お茶 チャーハン | 白米(亀岡)、キャノーラ油 | 豚ひき肉(鹿児島) 卵(香川) | 人参(千葉)、玉葱(北海道) | 濃口しょうゆ、塩 和風だしの素、パセリ粉 | |
| 09 土 | 昼食 | 大井こども園:お弁当の日 千代川こども園:土曜参観 | | | | | |
| 11 月 | 昼食 | 御飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁 | 白米(亀岡) キャノーラ油、さとう じゃが芋(北海道)、マヨネーズ 麩 | 米みそ 豚肉(三重) | ピーマン(宮崎)、しょうが(高知) 玉葱(北海道)、人参(千葉) コーン(アメリカ)、胡瓜(宮崎) ほうれん草(福岡) | 料理酒 濃口しょうゆ コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15 g カルシウム 277 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 黒糖蒸しパン | ホットケーキミックス、黒糖 | 牛乳 | | | |
| 12 火 | 昼食 | 御飯 ピンクサーモンの塩焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁 | 白米(亀岡) 里芋(中国) さとう | 油揚げ(大阪) ピンクサーモン(日本) 高野豆腐 もめん豆腐(大阪) | ごぼう(青森)、大根(徳島)、ねぎ(香川) 人参(千葉)、絹さや(中国) | 淡口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、本みりん | エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 7.7 g カルシウム 114 mg |
| | 午後おやつ | お茶 キャベツスパゲティ | バターブレンド(有塩) スパゲティ | ベーコン(乳、卵 含む) | 玉葱(北海道)、キャベツ(愛知) | 濃口しょうゆ、塩、パセリ粉 | |
| 13 水 | 昼食 | 御飯 酢豚風 もやし中華和え 中華スープ | 白米(亀岡) 片栗粉 さとう、ごま油 春雨(中国) | 白ごま 豚肉(三重) | 玉葱(北海道)、人参(千葉) ピーマン(宮崎)、しいたけ(徳島) もやし(静岡)、コーン(アメリカ)、胡瓜(宮崎) チンゲン菜(静岡)、たけのこ(中国) | 中華だし汁 ケチャップ、本みりん、塩 酢、濃口しょうゆ | エネルギー 606 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 286 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 大学芋 | キャノーラ油、さとう さつま芋(宮崎) | 牛乳 黒ごま | | 濃口しょうゆ | |
| 14 木 | 昼食 | 御飯 野菜のかき揚げ ひじきの煮物 かき玉汁 | 白米(亀岡) さつま芋(宮崎) さとう 小麦粉、キャノーラ油 | 卵(香川) 油揚げ(大阪) | 人参(千葉)、玉葱(北海道) ごぼう(青森)、みつ葉(愛知) いんげん(タイ)、ひじき(中国) ねぎ(香川) | かつお・昆布だし汁 塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ | エネルギー 495 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 287 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 セサミハーベスト | セサミハーベスト | 牛乳 | | | |
| 15 金 | 昼食 | ハヤシライス 春雨サラダ バナナ | 白米(亀岡) マヨネーズ、春雨(中国) じゃが芋(北海道) キャノーラ油 | 豚肉(三重) ロースハム(卵 乳 含む) | 玉葱(北海道)、グリーンピース(アメリカ) 人参(千葉)、胡瓜(宮崎) バナナ(フィリピン) | ハヤシルー、ケチャップ 塩 | エネルギー 661 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 21.8 g カルシウム 92 mg |
| | 午後おやつ | お茶 わらび餅 | わらび餅粉、さとう | きな粉 | | 塩 | |

*献立にたくさん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6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 | |
| 16 土 | 昼食 | お弁当の日 | | | | | |
| 18 月 | 昼食 | 御飯 コーリンチー ほうれん草のお浸し みそ汁 | 白米(亀岡) キャノーラ油 さとう 片栗粉、ごま油 | 米みそ 鶏もも肉(熊本) | 玉葱(北海道)、ねぎ(香川) しょうが(高知)、ほうれん草(福岡) しめじ(長野)、人参(千葉) | かつお・昆布だし汁 酢、料理酒 濃口しょうゆ | エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 97 mg |
| | 午後おやつ | お茶 カルピス寒天 | さとう | カルピス | みかん缶(タイ)、粉末寒天 | | |
| 19 火 | 昼食 | 御飯 ポークチャップ 小松菜の胡麻和え みそ汁 | 白米(亀岡) じゃが芋(北海道) さとう キャノーラ油 | 米みそ 豚肉(三重) 白ごま | ほうれん草(福岡)、カットわかめ(韓国) 玉葱(北海道)、人参(千葉) 小松菜(大阪)、グリーンピース(アメリカ) | かつお・昆布だし汁 ケチャップ、塩 濃口しょうゆ | エネルギー 562 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 17.8 g カルシウム 323 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 おふラスク | バターブレンド(有塩) 麩、さとう | 牛乳 牛乳 | | | |
| 20 水 | 昼食 | チキンカレー マカロニサラダ みかん缶 | 白米(亀岡) マカロニ、マヨネーズ じゃが芋(北海道) キャノーラ油 | 鶏もも肉(熊本) | 玉葱(北海道)、グリーンピース(アメリカ) コーン(アメリカ)、人参(千葉)、胡瓜(宮崎) みかん缶(タイ) | バーモントカレールー | エネルギー 716 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 23.9 g カルシウム 211 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 ぼたぼた焼き | ぼたぼた焼 | 牛乳 | | | |
| 21 木 | 昼食 | 御飯 豚しゃぶ風 かぼちやの煮物 みそ汁 | 白米(亀岡) ごま油 さとう 麩 | 米みそ 豚肉(三重) | キャベツ(愛知)、人参(千葉) カットわかめ(韓国)、しょうが(高知) かぼちや(沖縄)、いんげん(タイ) 白菜(茨城)、ねぎ(香川) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、酢、塩 | エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 122 mg |
| | 午後おやつ | お茶 豆腐団子(乳児きな粉おはぎ) | 白米(亀岡) 白玉粉、さとう | もめん豆腐(大阪)、きな粉 | | 塩 | |
| 22 金 | 昼食 | 御飯 えびフライ ナポリタン ブロッコリーサラダ みそ汁 | 白米(亀岡) キャノーラ油 スパゲティ オリーブオイル タルタルソース | 米みそ えびフライ(卵 含む) | 大根(徳島)、人参(千葉) ごぼう(青森)、ねぎ(香川) 玉葱(北海道)、コーン(アメリカ) ブロッコリー(中国)、胡瓜(宮崎) | かつお・昆布だし汁 ノンオイル和風ドレッシング ケチャップ | エネルギー 677 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 23.9 g カルシウム 327 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 プリンアラモード | | 牛乳、プリンミックス ホイップクリーム | パン缶、みかん缶(タイ) | | |
| 23 土 | 昼食 | お弁当の日 | | | | | |
| 25 月 | 昼食 | 御飯 豚カツ 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁 | 白米(亀岡) キャノーラ油 春雨(中国)、さとう、ごま油 | 米みそ、油揚げ(大阪) トンカツ(乳 含む) | 大根(徳島)、ねぎ(香川) 人参(千葉)、胡瓜(宮崎) | ケチャップ ウスターソース 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 88 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 とんがりコーン | とんがりコーン | | | | |
| 26 火 | 昼食 | 冷やしうどん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 パン缶 | ゆでうどん さとう | 豚肉(三重) 牛肉(北海道) 油揚げ(大阪) | 胡瓜(宮崎)、わかめ(韓国) ごぼう(青森)、人参(千葉) パン缶、いんげん(タイ) | かつお・昆布だし汁 料理酒、濃口しょうゆ 本みりん、塩 | エネルギー 436 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 7 g カルシウム 113 mg |
| | 午後おやつ | お茶 さけおにぎり | 白米(亀岡) | 鮭フレーク、白ごま | | | |
| 27 水 | 昼食 | きつね丼 ほうれん草の白和え 豚汁 | 白米(亀岡) さとう 糸コンニャク | 油揚げ(大阪)、かまぼこ(卵 含む) もめん豆腐(大阪) 豚肉(三重)、米みそ ちくわ(大阪)、白ごま | 玉葱(北海道)、細切のり ほうれん草(福岡)、人参(千葉) 大根(徳島)、ごぼう(青森)、ねぎ(香川) | 本みりん 塩、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.9 g カルシウム 242 mg |
| | 午後おやつ | お茶 フルーチェ | | フルーチェ(いちご) 牛乳 | | | |
| 28 木 | 昼食 | 御飯 さばの味噌煮 おくらのおかか和え すまし汁 | 白米(亀岡) さとう | さば(ノルウェー) 米みそ かつお節 もめん豆腐(大阪) | 玉葱(北海道)、わかめ(韓国) しょうが(高知) オクラ(中国)、人参(千葉) ほうれん草(福岡) | かつお・昆布だし汁 本みりん、料理酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ | エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 304 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 キャロットカップケーキ | さとう、キャノーラ油 ホットケーキミックス | 牛乳 牛乳 | 人参(千葉) | | |
| 29 金 | 昼食 | 御飯 鶏じゃが インゲンのソテー みそ汁 | 白米(亀岡) じゃが芋(北海道) キャノーラ油 糸コンニャク、さとう | 米みそ 鶏もも肉(熊本) | もやし(静岡)、ねぎ(香川)、わかめ(韓国) 玉葱(北海道)、人参(千葉) いんげん(タイ)、コーン(アメリカ) 絹さや(中国) | かつお・昆布だし汁 和風だしの素 濃口しょうゆ | エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 8.6 g カルシウム 106 mg |
| | 午後おやつ | お茶 水無月 | 水無月 | | | | |
| 30 土 | 昼食 | お弁当の日 | | | | | |

*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。