

平成30年 7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	
2月	昼食	御飯 コロッケ 小松菜の胡麻和え みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油	米みそ、コロッケ(乳、卵含む) 油揚げ(大阪) 白ごま 木綿豆腐(大阪)	ほうれん草(徳島) 人参(千葉) 小松菜(大阪) 玉葱(北海道)	ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ、和風だし かつお・昆布だし汁	エネルギー 576 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 21.2 g カルシウム 278 mg
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン	牛乳			
3火	昼食	ビビンバ丼 シュウマイ 春雨スープ	白米(亀岡)、片栗粉 さとう、キャノーラ油 春雨、ごま油	豚ひき肉(鹿児島) シュウマイ(乳 含む)	もやし(静岡)、ほうれん草(徳島) チンゲン菜(大阪) 玉葱(北海道)、人参(千葉)	濃口しょうゆ 料理酒、塩 中華だし汁	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 258 mg
	午後おやつ	牛乳 スティック揚げパン	キャノーラ油 食パン、さとう	牛乳			
4水	昼食	御飯 アジの塩焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 さとう 麩	あじ(ニュージーランド) 米みそ	キャベツ(愛知)、玉葱(北海道) かぼちゃ(北海道)、人参(千葉) いんげん(タイ)	かつお・昆布だし汁 塩 濃口しょうゆ	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 4.1 g カルシウム 100 mg
	午後おやつ	お茶 一口シャーベット	一口ゼリー				
5木	昼食	ひじきまぜご飯 ちくわ磯揚げ 和風大根サラダ みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油、小麦粉 さとう 麩	鶏もも肉(熊本) ちくわ(大阪) 油揚げ(大阪) 米みそ	人参(千葉)、ひじき(国産) あおりの(国産)、胡瓜(群馬) 大根(徳島)、コーン(アメリカ) チンゲン菜(大阪)、玉葱(北海道)	淡口しょうゆ 塩 ノンオイル青じそドレッシング かつお・昆布だし汁	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 279 mg
	午後おやつ	お茶 お好み焼き	キャノーラ油 小麦粉	豚肉(三重)、かつお節	あおりの(国産) キャベツ(愛知)、ねぎ(香川)	ケチャップ、中濃ソース	
6金	昼食	散らし寿司 胡瓜と鶏肉の和え物 彩りそうめん汁 オレンジ	白米(亀岡) さとう そうめん	錦糸玉子、カニカマ 鶏むね肉(熊本) ちりめんじゃこ(インドネシア) 高野豆腐(大阪)、白ごま	グリーンピース(アメリカ)、細切のり もやし(静岡)、胡瓜(群馬) 人参(千葉)、オクラ(千葉) オレンジ(アメリカ)	酢、淡口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 8.5 g カルシウム 295 mg
	午後おやつ	牛乳 手作り七夕ゼリー	さとう、冰糖みつ	牛乳	オレンジジュース、粉末寒天		
7土	昼食	お弁当の日					
9月	昼食	御飯 茄子入りマーボー春雨 ブロッコリー中華和え みそ汁	白米(亀岡) 春雨、キャノーラ油 さとう、片栗粉、ごま油	豚ひき肉(鹿児島) 赤米みそ、米みそ 油揚げ(大阪)	ねぎ(香川)、しょうが(高知) なす(長野)、玉葱(北海道) ブロッコリー(エクアドル) かぼちゃ(北海道)、人参(千葉)	かつお・昆布だし汁 料理酒、中華だし 濃口しょうゆ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 160 mg
	午後おやつ	お茶 ピーチフルーチェ		牛乳 フルーチェ(ピーチ)			
10火	昼食	ロールパン ソース焼きそば ほうれん草とえのきのお浸し かき玉汁	ロールパン(乳 含む) 焼きそばめん キャノーラ油	かまぼこ(卵 含む) 豚肉(三重) 卵(香川)	キャベツ(愛知)、玉葱(北海道) 人参(千葉)、ピーマン(宮崎)、絹さや(中国) ほうれん草(徳島)、えのき(長野) あおりの(国産)、カットわかめ(韓国)	淡口しょうゆ 焼きそばソース、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 628 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 134 mg
	午後おやつ	お茶 おかかおにぎり	白米(亀岡)	かつお節		濃口しょうゆ	
11水	昼食	ハヤシライス スパゲティサラダ すいか	白米(亀岡) スパゲティ、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) 人参(千葉)、コーン(アメリカ) スイカ(国産)、胡瓜(群馬)	ハヤシルー コンソメ ケチャップ	エネルギー 734 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 26.7 g カルシウム 253 mg
	午後おやつ	牛乳 カップケーキ	さとう ホットケーキミックス	牛乳 無塩バター、卵(香川)			
12木	昼食	御飯 さばの塩焼き もやしときゅうりの胡麻酢和え みそ汁	白米(亀岡) さとう	米みそ さば(ノルウェー) 白ごま 豆腐(大阪)	玉葱(北海道)、人参(千葉) もやし(静岡)、胡瓜(群馬) ほうれん草(徳島)	濃口しょうゆ 塩 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 390 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 8.7 g カルシウム 91 mg
	午後おやつ	お茶 水ようかん	さとう	こしあん	粉末寒天	塩	
13金	昼食	御飯 大根と鶏肉の煮物 おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) さとう マヨネーズ さつま芋(茨城)	油揚げ(大阪) 鶏もも肉(熊本) おから(アメリカ) 米みそ	大根(徳島)、人参(千葉) グリーンピース(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル) ねぎ(香川)、しいたけ(徳島)	濃口しょうゆ 料理酒、本みりん コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 276 mg
	午後おやつ	牛乳 雪の宿	雪の宿	牛乳			
14土	昼食	お泊り保育のため、保育はありません。					
16月	昼食	海の日					

*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7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 火	昼食	御飯 みそ汁 トンカツ 小松菜のサラダ	白米(亀岡) 里芋(中国) キャノーラ油	トンカツ(乳 含む) 米みそ	玉葱(北海道)、人参(千葉) 小松菜(大阪)、コーン(アメリカ) ほうれんそう(徳島)	ケチャップ、ウスターソース 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 396 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 8.2 g カルシウム 129 mg
	午後おやつ	お茶 フルーツ寒天	さとう		粉末寒天 パイン缶(タイ)、みかん缶(タイ)		
18 水	昼食	御飯 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 春雨、さとう ごま油	豚肉(三重) 豆腐(大阪)	白菜(愛知)、玉葱(北海道)、人参(千葉) ピーマン(宮崎)、たけのこ(国産)、しいたけ(徳島) みかん缶(タイ)、もやし(静岡)、胡瓜(群馬) チンゲン菜(大阪)、カットわかめ(韓国)	中華だし汁、塩 料理酒、和風だしの素 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 358 mg
	午後おやつ	牛乳 白い風船	白い風船	牛乳			
19 木	昼食	冷やしうどん ちくわの天ぷら かぼちゃの甘煮	ゆでうどん 小麦粉、さとう キャノーラ油	豚肉(三重) ちくわ(大阪) 油揚げ(大阪)	胡瓜(群馬)、カットわかめ(韓国) かぼちゃ(北海道)、人参(千葉) グリーンピース(アメリカ)	かつお・昆布だし汁 本みりん、塩 濃口しょうゆ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.6 g カルシウム 99 mg
	午後おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)		塩ふきこんぶ		
20 金	昼食	穴子のひつまぶし キャベツの酢の物 みそ汁 パイン缶	白米(亀岡) さとう	あなご(パルー) 白ごま 米みそ 錦糸玉子	ねぎ(香川)、細切のり、人参(千葉) キャベツ(愛知)、カットわかめ(韓国) かぼちゃ(北海道)、玉葱(北海道) パイン缶(タイ)、チンゲン菜(大阪)	本みりん、濃口しょうゆ 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.4 g カルシウム 319 mg
	午後おやつ	牛乳 手作りプリン		牛乳 プリンミックス			
21 土	昼食	お弁当の日					
23 月	昼食	ケチャップライス 白身魚のフライ スパゲティ添え ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース スパゲティ オリーブオイル	米みそ 白身魚のフライ	玉葱(北海道)、パセリ缶 ブロッコリー(エクアドル)、人参(千葉) 大根(徳島)、ごぼう(北海道)、ねぎ(香川) 胡瓜(群馬)、コーン(アメリカ) ミックスベジタブル(中国)	ケチャップ、コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁 塩 ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 292 mg
	午後おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	ホットケーキミックス さとう、カラースプレー	牛乳、無塩バター、卵(香川) 牛乳、ホイップクリーム	チェリー缶(中国)、黄桃缶(ギリシャ)		
24 火	昼食	冷やし中華 春巻き ほうれん草の胡麻あえ	ゆで中華めん(卵 含む) キャノーラ油 さとう、ごま油	錦糸玉子 春巻き、白ごま ロースハム(乳 卵 含む)	胡瓜(群馬)、カットわかめ(韓国) もやし(静岡)、ほうれん草(徳島) 人参(千葉)	かつお・昆布だし汁 酢、本みりん 濃口しょうゆ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17 g カルシウム 155 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			
25 水	昼食	夏野菜カレー コールスロー オレンジ	白米(亀岡)、さとう キャノーラ油 じゃが芋(北海道)	豚肉(三重)	玉葱(北海道)、なす(長野)、オクラ(千葉) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) オレンジ(アメリカ)、人参(千葉)	バーモントカレールー 酢、塩	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 22.9 g カルシウム 267 mg
	午後おやつ	牛乳 おふラスク	麩、さとう	牛乳 バターブレンド(有塩)、牛乳			
26 木	昼食	御飯 筑前煮 きゅうりとわかめの群の物 みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク さとう	油揚げ(大阪) 鶏もも肉(熊本) 米みそ 豆腐(大阪)	大根(徳島)、ごぼう(北海道)、たけのこ(国産) れんこん(中国)、いんげん(タイ) 胡瓜(群馬)、キャベツ(愛知)、カットわかめ(韓国) 人参(千葉)、玉葱(北海道)	かつお・昆布だし汁 本みりん、料理酒 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 4.9 g カルシウム 134 mg
	午後おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、さとう	きな粉		塩	
27 金	昼食	御飯 鶏南蛮 オクラのおかか和え みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう 片栗粉	米みそ 鶏もも肉(熊本) かつお節	キャベツ(愛知)、しめじ(長野) 玉葱(北海道)、ピーマン(宮崎) オクラ(千葉)、人参(千葉) しょうが(高知)、ねぎ(香川)	かつお・昆布だし汁 酢、料理酒 濃口しょうゆ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 13.8 g カルシウム 161 mg
	午後おやつ	お茶 いちごフルーチェ		フルーチェ(いちご) 牛乳			
28 土	昼食	お弁当の日					
30 月	昼食	ご飯 高野豆腐と鶏肉の含め煮 かぼちゃサラダ みそ汁	白米(亀岡) さとう マヨネーズ さつま芋(茨城)	高野豆腐(大阪) 鶏もも肉(熊本) 米みそ	かぼちゃ(北海道)、人参(千葉) 玉葱(北海道)、いんげん(タイ)	本みりん 淡口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 191 mg
	午後おやつ	お茶 もも入り牛乳寒天	さとう	牛乳	黄桃缶(ギリシャ)、粉末寒天		
31 火	昼食	御飯 たらん竜田揚げ 小松菜のお浸し みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう 片栗粉	米みそ たら(アメリカ) 油揚げ(大阪) 絹ごし豆腐(大阪)	小松菜(大阪)、もやし(静岡)、人参(千葉) しょうが(高知)、玉葱(北海道)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、料理酒	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 6.3 g カルシウム 139 mg
	午後おやつ	お茶 一口シャーベット	一口ゼリー				

*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。

