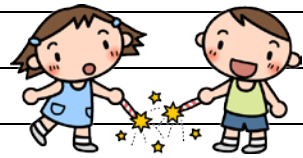
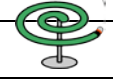
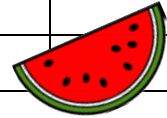




# 平成30年8月献立表

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		
1 水	昼食	ロールパン ソース焼きそば もやしの中華サラダ おくらスープ	ロールパン(乳 含む) 焼きそばめん さとう ごま油、キャノーラ油	豚肉(三重) かまぼこ(卵 含む) ロースハム(乳、卵 含む)	キャベツ(長野)、玉ねぎ(北海道) もやし(静岡)、小松菜(大阪)、人参(和歌山) オクラ(徳島)、コーン(アメリカ) ピーマン(愛媛)、あおのり、カットわかめ(中国)	ウスターソース、塩 酢、濃口しょうゆ コンソメ、塩、こしょう	エネルギー 659 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.6 g カルシウム 146 mg
	午後おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	白米(亀岡)	白ごま		ゆかり粉	
2 木	昼食	五目御飯 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク 春雨、さとう、ごま油 さつま芋(千葉)	鶏もも肉(熊本) ちりめんじゃこ(インドネシア) 米みそ(徳島) 白ごま、油揚げ(大阪)	ごぼう(北海道)、いんげん(愛媛) 胡瓜(宮崎)、みかん缶(タイ) 玉ねぎ(北海道)、人参(和歌山) しいたけ(徳島)、ねぎ(香川)	料理酒、本みりん、塩 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 425 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 6.2 g カルシウム 186 mg
	午後おやつ	お茶 ブランマンジェ		牛乳 ブランマンジェミックス			
3 金	昼食	カレーライス 三色サラダ すいか	白米(亀岡) じゃが芋(長崎) キャノーラ油 さとう	鶏もも肉(熊本)	玉ねぎ(北海道)、人参(和歌山) ブロッコリー(長野)、コーン(アメリカ) スイカ(熊本)、グリーンピース(アメリカ)	バーモントカレールー 酢、濃口しょうゆ、塩	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 253 mg
	午後おやつ	牛乳 サラダうすやき	サラダうすやき	牛乳			
4 土	昼食	お弁当の日					
6 月	昼食	御飯 厚揚げの五目煮 おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) ごま油、さとう、片栗粉 マヨネーズ	米みそ(徳島) 厚揚げ(大阪)、豚肉(三重) おから(アメリカ) むきえび(ミャンマー)	玉ねぎ(北海道)、チンゲン菜(静岡) 人参(和歌山)、しいたけ(徳島)、しょうが(高知) ブロッコリー(長野)、カットわかめ(中国) 白菜(長野)、ねぎ(香川)、たけのこ(中国)	オイスターソース、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 中華だし	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 344 mg
	午後おやつ	牛乳 オレンジゼリー	さとう	牛乳	オレンジ濃縮果汁	粉寒天	
7 火	昼食	御飯 ピンクサーモンの塩焼き オクラのゴマあえ みそ汁	白米(亀岡) さとう	ピンクサーモン(日本) 白ごま 米みそ(徳島) 厚揚げ(大阪)	オクラ(徳島)、人参(和歌山) 大根(北海道)、ごぼう(北海道) ねぎ(香川)、カットわかめ(中国)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 345 mg
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス(乳 含む) さとう、キャノーラ油	牛乳 もめん豆腐(大阪)			
8 水	昼食	冷しうどん 牛肉とごぼうのしくれ煮 オレンジ	キャノーラ油 ゆでうどん さとう、片栗粉	豚肉(三重) 牛肉(北海道) 油揚げ(大阪)	人参(和歌山)、いんげん(タイ) ごぼう(青森)、胡瓜(宮崎) オレンジ(アメリカ) カットわかめ(中国)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ、本みりん	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 6.2 g カルシウム 110 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	
9 木	昼食	御飯 豚肉となすのみそ炒め ほうれん草の白あえ すまし汁	白米(亀岡) キャノーラ油、さとう 糸コンニャク 麩	豚肉(三重)、米みそ(徳島) もめん豆腐(大阪) ちくわ(大阪)、白ごま	なす(奈良)、ピーマン(愛媛) ほうれん草(岐阜)、人参(和歌山) えのき(長野)、ねぎ(香川)	料理酒 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 222 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 金	昼食	サラダ寿司 がんもといんげんの煮物 みそ汁	白米(亀岡) さとう さつま芋(千葉)	錦糸玉子、シーチキン缶 がんもどき、白ごま 米みそ(徳島) ちりめんじゃこ(インドネシア)	胡瓜(宮崎)、人参(和歌山) いんげん(愛媛) 玉ねぎ(北海道)、チンゲン菜(静岡)	酢、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 695 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 287 mg
	午後おやつ	お茶 ポテトチップ	じゃが芋(園) キャノーラ油			塩	
11 土	昼食	山の日					
13 月	昼食						
14 火	昼食						
15 水	昼食						
16 木	昼食						
17 金	昼食						
18 土	昼食	お弁当の日					



\*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8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		
20 月	昼食	御飯 コロッケ ブロッコリーの昆布あえ みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 コロッケ(乳、卵 含む)	米みそ(徳島) もめん豆腐(大阪) 卵(香川)	ブロッコリー(長野)、塩こんぶ 玉ねぎ(北海道)、わかめ(中国) 人参(和歌山)、ねぎ(香川)	ケチャップ ウスターソース かつお・昆布だし汁	エネルギー 507 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 113 mg
	午後おやつ	お茶 手作りりんごゼリー	さとう		りんごジュース、粉末寒天		
21 火	昼食	御飯 冷やし鶏 ひじきの煮物 そうめんみそ汁	白米(亀岡) マヨネーズ、さとう ごま油 そうめん	鶏むね肉、米みそ(徳島) 水煮大豆、油揚げ(大阪) 米みそ(徳島)	トマト(熊本)、胡瓜(宮崎) いんげん(タイ)、ひじき(国産) 白菜(長野)、ねぎ(香川) 人参(和歌山)、カットわかめ(中国)	酢 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20 g カルシウム 169 mg
	午後おやつ	お茶 パインムース	さとう	牛乳 デザートムースベース(パイン)			
22 水	昼食	三色丼 かぼちゃのサラダ みかん缶 みそ汁	白米(亀岡) さとう、キャノーラ油 マヨネーズ	卵、鶏ひき肉(熊本) 米みそ(徳島)	ほうれん草(岐阜)、しょうが(高知)、細切のり かぼちゃ(沖縄)、コーン(アメリカ) みかん缶(タイ)、ねぎ(香川)、胡瓜(宮崎) チンゲン菜(静岡)、玉ねぎ(北海道)、人参(和歌山)	濃口しょうゆ、料理酒 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.2 g カルシウム 274 mg
	午後おやつ	牛乳 とんがりコーン	とんがりコーン	牛乳			
23 木	昼食	御飯 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(長崎) さとう、キャノーラ油 糸コンニャク	ちりめんじゃこ(インドネシア) 豚肉(三重) 油揚げ(大阪)、白ごま 米みそ(徳島)	きゅうり(宮崎)、カットわかめ(中国) 玉ねぎ(北海道)、絹さや(中国) キャベツ(長野)、人参(和歌山)	本みりん、塩 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 7.9 g カルシウム 154 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	
24 金	昼食	ケチャップライス エビフライ 添えスパゲティ コールスローサラダ みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース キャノーラ油 さとう、スパゲティ オリーブオイル	鶏もも肉(熊本) えびフライ(卵 含む) 米みそ(徳島) 	玉ねぎ(北海道)、コーン(アメリカ) キャベツ(長野)、人参(和歌山) かぼちゃ(沖縄) ねぎ(香川)、赤ピーマン(愛媛)	ケチャップ、コンソメ かつお・昆布だし汁 バジル粉 酢、塩	エネルギー 732 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 26.6 g カルシウム 321 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)		
25 土	昼食	お弁当の日					
27 月	昼食	御飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) さとう ごま油 糸コンニャク	ちくわ(大阪)、油揚げ(大阪) 豚肉(三重) おから(アメリカ) 米みそ(徳島)	キャベツ(長野)、人参(和歌山)、胡瓜(宮崎) カットわかめ(中国)、パセリ、しょうが(高知) ほうれん草(岐阜)、しいたけ(徳島) 大根(北海道)、ねぎ(香川)	濃口しょうゆ、酢、塩 本みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 280 mg
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳			
28 火	昼食	御飯 唐揚げ / ぞえブロッコリー 春雨サラダ 五目みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 春雨、片栗粉 さとう、ごま油	鶏もも肉(熊本) 油揚げ(大阪) 米みそ(徳島)	しょうが(高知)、ブロッコリー(長野) 人参(和歌山)、胡瓜(宮崎)、みかん缶(タイ) かぼちゃ(沖縄)、玉ねぎ(北海道) ごぼう(北海道)、ねぎ(香川)	濃口しょうゆ 料理酒 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 104 mg
	午後おやつ	お茶 わらび餅	さとう わらび餅粉	きな粉		塩	
29 水	昼食	冷やし中華 シュウマイ いんげん胡麻あえ	さとう、ごま油 ゆで中華めん(卵 含む) 白ごま	ロースハム(乳、卵 含む) シュウマイ(乳 含む) 錦糸玉子	胡瓜(宮崎)、さくらんぼ缶 カットわかめ(中国) いんげん(愛媛)、人参(和歌山)	かつお・昆布だし汁 酢、本みりん 濃口しょうゆ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 127 mg
	午後おやつ	お茶 菜飯おにぎり	白米(亀岡)		菜飯		
30 木	昼食	御飯 さばの塩焼き ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁	白米(亀岡) さとう さつま芋(千葉)	さば(ノルウェー) ちくわ(大阪)、白ごま 米みそ(徳島)	ブロッコリー(長野)、人参(和歌山) ごぼう(北海道)、絹さや(中国)	塩 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 178 mg
	午後おやつ	お茶 牛乳寒天イチゴソースかけ	さとう ストロベリーソース	牛乳	粉末寒天		
31 金	昼食	夏野菜カレー 和風わかめサラダ パイン缶	白米(亀岡) さとう じゃが芋(長崎) キャノーラ油	豚肉(三重) カニカマ(卵 含む)	玉ねぎ(北海道)、人参(和歌山) かぼちゃ(沖縄)、オクラ(徳島) 胡瓜(宮崎)、わかめ(中国) パイン缶(タイ)、なす(奈良)	パーモントカレー 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 257 mg
	午後おやつ	牛乳 一口シャーベット	一口ゼリー	牛乳			

\*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。

