



平成30年9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 | |
| | | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 | |
| 1 土 | 昼食 | お弁当の日 | | | | | |
| 3 月 | 昼食 | 御飯 鶏肉と冬瓜の甘辛煮 ほうれん草の彩あえ みそ汁 | 白米(亀岡) ごま油 さとう さつま芋(千葉) | 鶏もも肉(熊本) 卵(香川)、かつお節 みそ | 冬瓜(愛知)、人参(和歌山) いんげん(愛媛)、しょうが(高知) ほうれん草(岐阜) 玉ねぎ(北海道)、カットわかめ(中国) | 料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 330 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 手作りプリン | さとう | 牛乳 プリンミクス | | | |
| 4 火 | 昼食 | ロールパン トマトとツナの冷製スパゲティ ジャーマンポテト スープ | ロールパン スパゲティ、マヨネーズ じゃが芋(長崎)、キャノーラ油 オリーブオイル | ツナ(タイ) ベーコン(乳、卵 含む) | トマト水煮缶(イタリア) 玉ねぎ(北海道)、パセリ粉 オクラ(徳島)、人参(和歌山) コーン(アメリカ)、カットわかめ(中国) | 濃口しょうゆ、パジル粉、塩 コンソメ | エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 92 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 | |
| 5 水 | 昼食 | 御飯 たらの唐揚げ 小松菜のごまあえ みそ汁 | 白米(亀岡) キャノーラ油、小麦粉 さとう、片栗粉 じゃが芋(長崎) | たら(アメリカ) 白ごま みそ | しょうが(高知) 小松菜(大阪)、コーン(アメリカ) ねぎ(香川)、人参(和歌山) | 料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 326 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 | |
| 6 木 | 昼食 | 御飯 酢豚 はるさめサラダ 中華スープ | 白米(亀岡) じゃが芋(長崎)、片栗粉 春雨、さとう キャノーラ油 | 豚肉(三重) カニカマ(卵 含む) 白ごま | 玉ねぎ(北海道)、人参(和歌山)、だけのご(中国) ピーマン(愛媛)、しいたけ(徳島)、しょうが(高知) 胡瓜(宮崎)、もやし(静岡)、みかん缶(タイ) 大根(北海道)、コーン(アメリカ)、カットわかめ(中国) | オイスターソース 濃口しょうゆ、料理酒 酢 中華だし汁、塩 | エネルギー 513 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 105 mg |
| | 午後おやつ | お茶 フルーツ寒天ゼリー | さとう | | ミックスジュース、粉末寒天 | | |
| 7 金 | 昼食 | ハヤシライス キャベツのゆかりあえ オレンジ | 白米(亀岡) キャノーラ油 じゃが芋(長崎) | 豚肉(三重) | 玉ねぎ(北海道)、ブロッコリー(長野) キャベツ(長野)、人参(和歌山) オレンジ(アメリカ) | ハヤシルー、ケチャップ ゆかり粉、濃口しょうゆ | エネルギー 609 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.3 g カルシウム 270 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 さつまいもけんぴ | キャノーラ油 さつま芋(千葉)、さとう | 牛乳 | | | |
| 8 土 | 昼食 | お弁当の日 | | | | | |
| 10 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(長崎) 麩、マヨネーズ | 豚肉(三重) ツナ(タイ) みそ | 玉ねぎ(北海道)、ピーマン(愛媛)、しょうが(高知) 胡瓜(宮崎)、人参(和歌山) ほうれん草(岐阜)、大根(北海道)、ねぎ(香川) | 濃口しょうゆ、料理酒 塩 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 22.9 g カルシウム 323 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 桃ゼリー | さとう | 牛乳 | 黄桃缶、粉末寒天 | | |
| 11 火 | 昼食 | 御飯 さばのみそ煮 きゅうりの酢の物 けんちん汁 | 白米(亀岡) さとう 里芋(青森) | もめん豆腐(大阪) さば(ノルウェー)、みそ 白ごま 油揚げ(大阪) | しょうが(高知)、もやし(静岡) 胡瓜(宮崎)、人参(和歌山)、カットわかめ(中国) 大根(北海道)、ごぼう(北海道)、ねぎ(香川) | 本みりん、料理酒 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩 | エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 10.8 g カルシウム 175 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 豆腐ドーナツ | 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(大阪) | | | |
| 12 水 | 昼食 | 冷やしうどん コーンの天ぷら かぼちゃの甘煮 | ゆでうどん、さとう 小麦粉、キャノーラ油 | 豚肉(三重)、油揚げ(大阪) | 胡瓜(宮崎)、カットわかめ(中国) コーン(アメリカ)、玉ねぎ(北海道) かぼちゃ(沖縄)、グリーンピース(ニュージーランド) | かつお・昆布だし汁 本みりん、塩 濃口しょうゆ | エネルギー 487 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 15.3 g カルシウム 111 mg |
| | 午後おやつ | お茶 鮭おにぎり | 白米(亀岡) | さけフレーク | | | |
| 13 木 | 昼食 | 御飯 鶏肉となすのトマト煮 マカロニサラダ みそ汁 | 白米(亀岡) キャノーラ油、さとう マカロニ、マヨネーズ | 鶏もも肉(熊本) | なす(奈良)、玉ねぎ(北海道) ホールトマト缶、グリーンピース(ニュージーランド) 人参(和歌山)、胡瓜(宮崎)、コーン(アメリカ) ほうれん草(岐阜)、カットわかめ(中国) | ケチャップ、コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.5 g カルシウム 270 mg |
| | 午後おやつ | お茶 カルピスゼリー | さとう | カルピス | 粉末寒天 | | |
| 14 金 | 昼食 | ピピン丼 ぎょうざ みかん缶 中華スープ | 白米(亀岡)、さとう 片栗粉 ごま油 | 鶏ひき肉(熊本)、白ごま ぎょうざ | ねぎ(香川)、しょうが(高知) もやし(静岡)、ほうれん草(岐阜) みかん缶(タイ) えのき(長野)、人参(和歌山)、しいたけ(徳島) | 濃口しょうゆ、料理酒 塩、中華だし汁 | エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 248 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 おふうスク | バターブレンド(有塩) 麩、さとう | 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9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 | | |
| | | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 | |
| 15 土 | 昼食 | お弁当の日 | | | | | |
| 17 月 | 昼食 | 敬老の日 | | | | | |
| 18 火 | 昼食 | 御飯 白身魚フライ オクラのゴマあえ みそ汁 | 白米(亀岡) タルタルソース さとう キャノーラ油 | みそ 白身魚フライ 白ごま みそ | 玉ねぎ(北海道)、ほうれん草(岐阜) カットわかめ(中国) オクラ(徳島)、人参(和歌山) | 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 436 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 10.6 g カルシウム 144 mg |
| | 午後おやつ | お茶 ぶどうゼリー | さとう | | ぶどう濃縮果汁、粉末寒天 | | |
| 19 水 | 昼食 | 親子丼 ちんげんさいとしめじのおひたし みそ汁 | 白米(亀岡) さつま芋(千葉) | 卵(香川) 鶏もも肉(熊本) みそ、油揚げ(大阪) | 玉ねぎ(北海道)、ねぎ(香川)、細切のり チンゲン菜(静岡)、しめじ(長野) 玉ねぎ(北海道)、人参(和歌山) きざみのり | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、本みりん | エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 306 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 ほんちあげ | ほんちあげ | 牛乳 | | | |
| 20 木 | 昼食 | 御飯 豚のしゃぶしゃぶ風あえ物 ひじきの煮物 みそ汁 | 白米(亀岡) さとう、ごま油 ごま油、さとう | 豚肉(三重)、みそ、白ごま 油揚げ(大阪) みそ | キャベツ(長野)、胡瓜(宮崎)、ねぎ(香川) カットわかめ(中国)、しょうが(高知) グリーンピース(ニュージーランド)、ひじき(国産) 小松菜(大阪)、しめじ(長野)、人参(和歌山) | 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.1 g カルシウム 174 mg |
| | 午後おやつ | お茶 きな粉おはぎ | 白米(亀岡) もち米、さとう | きな粉 | | 塩 | |
| 21 金 | 昼食 | 御飯 豚カツ / 添えブロッコリー かぼちゃサラダ ポタージュスープ | 白米(亀岡) キャノーラ油 マヨネーズ | 豚カツ(乳 含む) 牛乳 | かぼちゃ(沖縄)、人参(和歌山) ブロッコリー(長野) 胡瓜(宮崎) 玉ねぎ(北海道)、コーン(アメリカ) | ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩 クリームシチューの素 | エネルギー 702 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 28 g カルシウム 367 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 アイスクリーム |  | 牛乳 アイスクリーム | | | |
| 22 土 | 昼食 | お弁当の日 | | | | | |
| 24 月 | 昼食 | 振替休日 | | | | | |
| 25 火 | 昼食 | 御飯 鶏肉の照り焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁 | 白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 さとう | 鶏もも肉(熊本) 油揚げ(大阪) みそ | しょうが(高知)、切り干し大根(北海道) 人参(和歌山)、絹さや(北海道) 玉ねぎ(北海道)、チンゲン菜(静岡) ねぎ(香川)、カットわかめ(中国) | 料理酒 濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁 | エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.8 g カルシウム 135 mg |
| | 午後おやつ | お茶 お月見・団子(乳児 きな粉おにぎり) | 白玉粉、三温糖、片栗粉 | もめん豆腐(大阪) | | 濃口しょうゆ | |
| 26 水 | 昼食 | さつま芋御飯 鮭の塩焼き ほうれん草の胡麻あえ みそ汁 | 白米(亀岡) さつま芋(千葉) さとう 麩 | 黒ごま ピンクサーモン(日本) 白ごま もめん豆腐(大阪)、みそ | ほうれん草(岐阜)  小松菜(大阪)、人参(和歌山) | 料理酒 塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 11.3 g カルシウム 306 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 コーンフレーク | コーンフレーク | 牛乳 | | | |
| 27 木 | 昼食 | 御飯 マーボーなす もやし中華サラダ わかめスープ | 白米(亀岡) キャノーラ油、さとう 片栗粉、ごま油 | 豚ひき肉(日本)、みそ もめん豆腐(大阪) 白ごま | カットわかめ(中国) なす(奈良)、ねぎ(香川)、しょうが(高知) もやし(静岡)、コーン(アメリカ)、胡瓜(宮崎) キャベツ(長野)、人参(和歌山) | 料理酒 酢、濃口しょうゆ 中華だし汁、塩 | エネルギー 467 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 12.7 g カルシウム 155 mg |
| | 午後おやつ | お茶 わらび餅 | わらび餅粉、さとう | きな粉 | | 塩 | |
| 28 金 | 昼食 | 秋野菜カレー おからサラダ バナナ | 白米(亀岡)、キャノーラ油 マヨネーズ、さとう さつま芋(千葉) | 鶏もも肉(熊本) おから(アメリカ) | 玉ねぎ(北海道)、かぼちゃ(沖縄) グリーンピース(ニュージーランド) ブロッコリー(長野)、人参(和歌山) バナナ(フィリピン)、しめじ(長野) | バーモントカレールー 濃口しょうゆ | エネルギー 752 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 26.2 g カルシウム 287 mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 りんごカップケーキ | キャノーラ油、さとう ホットケーキミックス | 牛乳 | りんご缶(中国) | | |
| 29 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。

