

# 平成30年10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		
1 月	昼食	御飯 ポークチャップ 小松菜のサラダ みそ汁	白米(亀岡)、小麦粉 キャノーラ油、さとう マヨネーズ、麩 じゃが芋(茨城)	豚肉(三重) 白ごま みそ	玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ) 小松菜(大阪)、春雨 人参(北海道)、カットわかめ(中国)	ウスターソース、塩 ケチャップ、コンソメ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 304 mg
	午後おやつ	牛乳 おからドーナツ	ホットケーキミックス キャノーラ油、さとう	牛乳 おから(アメリカ)			
2 火	昼食	御飯 みそ汁 さばのみそ煮 大根と揚げの煮物	白米(亀岡) さとう さつま芋(宮崎)	みそ さば(ノルウェー) 油揚げ(大阪)	しょうが(高知) 大根(北海道)、人参(北海道) ねぎ(香川)、カットわかめ(中国)	本みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 11.9 g カルシウム 98 mg
	午後おやつ	お茶 きのこスパゲティ	オリブオイル スパゲティ	ベーコン(卵、乳、含む)	玉ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) えのき(長野)	パセリ粉、本みりん 濃口しょうゆ、塩	
3 水	昼食	御飯 肉じゃが チンゲン菜の磯あえ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(茨城) さとう、キャノーラ油 糸こんにゃく	豚肉(三重) 油揚げ(大阪) みそ	大根(北海道) 玉ねぎ(兵庫)、絹さや(北海道) チンゲン菜(長野)、細切のり ほうれん草(岐阜)、人参(北海道)	本みりん、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.7 g カルシウム 312 mg
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキミックス	牛乳	バナナ(フィリピン)		
4 木	昼食	ゆかり御飯 かき揚げ 高野豆腐の煮物 みそ汁	白米(亀岡) さつま芋(宮崎) さとう、小麦粉 キャノーラ油	白ごま ちくわ(大阪) 高野豆腐(大阪) みそ	小松菜(大阪) コーン(アメリカ)、玉ねぎ(兵庫) 人参(北海道)、絹さや(北海道) 大根(北海道)、なめこ(和歌山)	ゆかり粉 本みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 144 mg
	午後おやつ	お茶 水ようかん	さとう	こしあん	粉末寒天		
5 金	昼食	ハヤシライス 和風サラダ オレンジ	白米(亀岡)、キャノーラ油 和風ドレッシング じゃが芋(茨城)	豚肉(三重) 白ごま	玉ねぎ(兵庫) ブロッコリー(長野)、人参(北海道) オレンジ(アメリカ)	ハヤシルー ケチャップ ウスターソース	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.5 g カルシウム 312 mg
	午後おやつ	牛乳 アンパンマンソフトせんべい	アンパンマンソフトせんべい	牛乳			
6 土	大井こども園：運動会 千代川こども園：お弁当の日						
8 月	体育の日						
9 火	昼食	御飯 コロック 豚肉といんげんの炒め物 みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 片栗粉 コロック(乳、卵、含む)	油揚げ(大阪) 豚肉(三重) みそ	いんげん(長野)、玉ねぎ(兵庫) しょうが(高知) キャベツ(長野)、人参(北海道)	ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 637 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 270 mg
	午後おやつ	牛乳 りんご蒸しパン	さとう ホットケーキミックス	牛乳	りんご天然果汁		
10 水	昼食	御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう、片栗粉 じゃが芋(茨城)	もめん豆腐(大阪) 鶏ひき肉(熊本) みそ	グリーンピース(ニュージーランド) 玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) かぼちゃ(メキシコ) カットわかめ(中国)	和風だしの素、塩 ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 8.8 g カルシウム 112 mg
	午後おやつ	お茶 ミニラーメン	キャノーラ油 中華めん(卵含む)	豚肉(三重)	コーン(アメリカ)、ネギ(香川) もやし(静岡)、人参(北海道)		
11 木	昼食	御飯 鮭の塩焼き 卵の花 けんちん汁	白米(亀岡) 糸こんにゃく さとう、ごま油	もめん豆腐・ちくわ(大阪) ピンクサーモン(日本) おから(アメリカ) 油揚げ(大阪)	大根(北海道) ねぎ(香川)、しいたけ(徳島) 人参(北海道)、ごぼう(北海道)	本みりん、料理酒 塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 286 mg
	午後おやつ	牛乳 ふかし芋	さつま芋(宮崎)	牛乳		塩	
12 金	昼食	チキンカレーライス キャベツの甘酢あえ みかん缶	白米(亀岡)、さとう キャノーラ油 じゃが芋(茨城)	鶏もも肉(熊本) 白ごま	グリーンピース(ニュージーランド) キャベツ(長野)、人参(北海道) 玉ねぎ(兵庫)、みかん缶(タイ)	バーモントカレールー 酢、塩	エネルギー 541 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 120 mg
	午後おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、さとう	きな粉		塩	
13 土	千代川こども園：運動会 大井こども園：お弁当の日						
15 月	昼食	御飯 白身魚フライ 小松菜の白あえ みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース 糸こんにゃく、さとう 麩、キャノーラ油	白身魚フライ もめん豆腐(大阪) ちくわ(大阪) みそ、白ごま	人参(北海道) カットわかめ(中国) 小松菜(大阪) ねぎ(香川)	かつお・昆布だし汁 塩 濃口しょうゆ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 373 mg
	午後おやつ	牛乳 きなこ豆	さとう	水煮大豆 きなこ、牛乳			
16 火	昼食	御飯 マーボー豆腐 もやしの中華和え 中華スープ	白米(亀岡) 片栗粉、ごま油 さとう	もめん豆腐(大阪) 豚ひき肉(三重) 白ごま、赤みそ、みそ 卵(香川)	カットわかめ(中国) 玉ねぎ(兵庫)、しょうが(高知) もやし(静岡)、人参(北海道) ねぎ(香川)	中華だし汁 濃口しょうゆ、料理酒	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.7 g カルシウム 300 mg
	午後おやつ	牛乳 シュガートースト	グラニュー糖 食パン	牛乳 マーガリン			

\*献立にたくさん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10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 水	昼食	木の葉丼 春雨サラダ 五目みそ汁	白米(亀岡) 春雨、ごま油 さつま芋(宮崎)	卵(香川) かまぼこ・油揚げ(大阪) 淡色みそ	玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道)、細切のり もやし(静岡)、胡瓜(北海道)、みかん缶(タイ) 大根(北海道)、ごぼう(北海道)、ねぎ(香川)	本みりん 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 295 mg
	午後おやつ	牛乳 ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳			
18 木	昼食	御飯 肉団子の甘酢あん きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 さとう、ごま油 麩	みそ ミンチボール(乳 含む) 白ごま	グリーンピース(ニュージーランド) 玉ねぎ(兵庫)、たけのこ(中国) 人参(北海道)、ごぼう(北海道)、絹さや(北海道) 大根(北海道)、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 531 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.3 g カルシウム 175 mg
	午後おやつ	お茶 芋ようかん	さとう さつま芋(宮崎)		粉末寒天		
19 金	昼食	ロールパン クリームシチュー コーンサラダ りんご	ロールパン(乳 含む) じゃが芋(茨城) フレンチ白ドレッシング	牛乳 鶏もも肉(熊本)	グリーンピース(ニュージーランド) 玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) キャベツ(長野)、胡瓜(北海道) りんご(青森)、コーン(アメリカ)	クリームシチューの素	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 138 mg
	午後おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)		こんぶ佃煮		
20 土	お弁当の日						
22 月	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き 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 じゃが芋(茨城)	豚肉(三重) みそ	コーン(アメリカ)、しょうが(高知) 玉ねぎ(兵庫)、ピーマン(高知) 人参(北海道)、胡瓜(北海道) ねぎ(香川)	料理酒 濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 279 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			
23 火	昼食	栗御飯 さんまの塩焼き チンゲン菜のお浸し みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油	くり(中国) さんま(日本) みそ	ほうれん草(岐阜) カットわかめ(中国) チンゲン菜(長野)、しめじ(長野) 人参(北海道)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 塩、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 126 mg
	午後おやつ	お茶 焼きうどん	ごま油 ゆでうどん	豚肉(三重)	人参(北海道)、あおのり キャベツ(キャベツ)、玉ねぎ(兵庫)	ウスターソース	
24 水	昼食	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 さつま芋のサラダ みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク さつま芋(宮崎)、マヨネーズ さとう、麩	焼豆腐(大阪) 鶏もも肉(熊本) みそ	人参(北海道)、ねぎ(香川) 白菜(長野)、玉ねぎ(兵庫) 胡瓜(北海道) キャベツ(長野)	本みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 20.8 g カルシウム 322 mg
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン	牛乳			
25 木	昼食	チャンボン麺 ぎょうざ オレンジ	ゆで中華めん(卵 含む) ごま油、片栗粉	豚肉(三重)、ぎょうざ むきえび(ミャンマー) かまぼこ(卵 含む)	もやし(静岡)、キャベツ(長野)、玉ねぎ(兵庫) チンゲン菜(長野)、たけのこ(中国) しいたけ(徳島)、オレンジ(アメリカ)	中華だし汁 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 7 g カルシウム 97 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	
26 金	昼食	御飯 チキン南蛮 / 添えスパグティ キャベツサラダ かぼちゃスープ	白米(亀岡) タルタルソース、片栗粉 スパグティ、オリーブオイル キャノーラ油	鶏むね肉(熊本)	コーン(アメリカ)、ブロッコリー(長野) しょうが(高知) キャベツ(長野)、人参(北海道) かぼちゃ(石川)、玉ねぎ(兵庫)	コンソメ、塩 濃口しょうゆ、料理酒 パセリ粉 ノンオイル青じそドレッシング	エネルギー 815 kcal たんぱく質 30 g 脂 質 34.3 g カルシウム 275 mg
	午後おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	無塩バター、さとう ホットケーキミックス	牛乳、卵(香川) ホイップクリーム	パン缶、みかん缶(タイ)		
27 土	お弁当の日						
29 月	昼食	御飯 鶏肉の五目煮 おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、さとう マヨネーズ じゃが芋(茨城)	高野豆腐(大阪) 鶏もも肉(熊本) おから(アメリカ) みそ	れんこん(徳島)、玉ねぎ(兵庫) ごぼう(北海道)、いんげん(長野) ブロッコリー(長野)、人参(北海道) 小松菜(大阪)、カットわかめ(中国)	本みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 31.4 g カルシウム 357 mg
	午後おやつ	牛乳 茶巾しほり	さとう さつま芋(園)	牛乳			
30 火	昼食	御飯 八宝菜 肉しゅうまい 春雨スープ	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう、片栗粉 春雨	豚肉(三重) しゅうまい(乳 含む) 白ごま	白菜(長野)、カットわかめ(中国) 玉ねぎ(兵庫)、ピーマン(高知) たけのこ(中国)、しいたけ(徳島) 人参(北海道)、コーン(アメリカ)	料理酒 濃口しょうゆ 塩 和風だしの素	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.8 g カルシウム 99 mg
	午後おやつ	お茶 五平餅	白米(亀岡) もち米、三温糖	みそ			
31 水	昼食	御飯 さばの塩焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) さとう さつま芋(宮崎)	さば(ノルウェー) 油揚げ(大阪) みそ	グリーンピース(ニュージーランド) 玉ねぎ(兵庫) 切り干し大根 人参(北海道)、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 579 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 276 mg
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃカップケーキ	さとう、キャノーラ油 ホットケーキミックス	牛乳	かぼちゃ(石川)		

\*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。

