




平成30年11月献立表

大井・千代川こども園

日 曜	献立	材 料 名				栄養価
		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 木	昼食 ロールパン ソース焼きそば もやし中華風サラダ 中華たまごスープ	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) 白ごま 卵(香川)	あおのり、カットわかめ(中国) キャベツ(長野)、ピーマン(高知) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫) 人参・胡瓜・絹さや(北海道)	焼きそばソース 酢、濃口しょうゆ 中華だし、塩	エネルギー 690 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.4 g カルシウム 173 mg
	午後 おやつ お茶 鮭おにぎり	白米(亀岡)	さけフレーク			
02 金	昼食 ハヤシライス マカロニサラダ りんご	白米(亀岡) マカロニ、マヨネーズ キャノーラ油 じゃが芋(北海道)	豚肉(三重)	玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) 胡瓜(北海道)、コーン(アメリカ) りんご(青森)	ハヤシルー コンソメ ウスターソース ケチャップ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 23.3 g カルシウム 254 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)			
03 土	文化の日					
05 月	昼食 鶏五目御飯 がんもの含め煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁	白米(亀岡)、コンニャク さとう 	鶏もも肉(熊本) がんもどき 油揚げ(大阪) みそ	人参(北海道)、ごぼう(北海道) いんげん(長野)、干しいたけ(中国) チンゲン菜(長野) 玉ねぎ(兵庫)、カットわかめ(中国)	料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 本みりん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 368 mg
	午後 おやつ 牛乳 心かし芋	さつま芋(茨城)	牛乳		塩	
06 火	昼食 御飯 たら甘酢あんかけ 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	もめん豆腐(大阪) たら(アメリカ) 白ごま みそ、油揚げ(大阪)	ほうれん草(岐阜)、玉ねぎ(兵庫)、しいたけ(徳島) グリーンピース(ニュージーランド) 人参・ごぼう・絹さや(北海道) 白菜・しめじ・いんげん(長野)	酢 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 9.4 g カルシウム 124 mg
	午後 おやつ お茶 和風スパゲティー	スパゲティ キャノーラ油	ベーコン(卵含む)	ほうれん草(岐阜)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 塩、パセリ粉	
07 水	昼食 御飯 肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、さとう キャノーラ油 麩、じゃが芋(北海道)	みそ 豚肉(三重)	グリーンピース(ニュージーランド) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(埼玉) ほうれん草(岐阜)、コーン(アメリカ) キャベツ(長野)、人参(北海道)	本みりん 濃口しょうゆ 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 302 mg
	午後 おやつ 牛乳 きなこ豆	さとう	牛乳、きな粉 水煮大豆(国産)			
08 木	昼食 親子丼 白菜の胡麻和え みそ汁 みかん缶	白米(亀岡)、片栗粉 さとう さつま芋(茨城)	鶏もも肉(熊本) 白ごま みそ 卵(香川)	玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) 白菜(長野) ねぎ(埼玉) みかん缶(タイ)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 12 g カルシウム 131 mg
	午後 おやつ お茶 うどんスナック	ゆでうどん、片栗粉 キャノーラ油		あおのり	塩	
09 金	昼食 御飯 ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ 豚汁	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 じゃが芋(北海道) マヨネーズ	みそ ちくわ 豚肉(三重)	ごぼう(北海道) あおのり、ねぎ(埼玉) 胡瓜(北海道)、人参(北海道) 大根(北海道)、玉ねぎ(兵庫)	塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.1 g カルシウム 266 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)			
10 土	お弁当の日					
12 月	昼食 御飯 トンカツ 大根と厚揚げの煮物 みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう じゃが芋(北海道)	トンカツ(乳含む) 油揚げ(大阪) みそ	絹さや(北海道)、ねぎ(埼玉) 大根(北海道)、人参(北海道) 玉ねぎ(兵庫)、カットわかめ(中国)	ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ 料理酒、本みりん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21 g カルシウム 271 mg
	午後 おやつ 牛乳 おふらスク	麩、さとう	牛乳 バターブレンド(有塩)			
13 火	昼食 あんかけうどん もやしとしめじのお浸し さつま芋甘煮	ゆでうどん、片栗粉 さとう さつま芋(茨城)	豚肉(三重)	しめじ・白菜(長野)、玉ねぎ(兵庫) しいたけ(徳島)、もやし(静岡) グリーンピース(ニュージーランド) ねぎ(埼玉)、人参(北海道)	本みりん かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 4.5 g カルシウム 99 mg
	午後 おやつ お茶 チャーハン	白米(亀岡)、ごま油	卵(香川)、豚ひき肉(日本)	玉ねぎ(兵庫) 人参(北海道)	パセリ粉 濃口しょうゆ、塩	
14 水	昼食 きのご御飯 ピンクサーモンの塩焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	白米(亀岡)、さとう 三温糖 さつま芋(茨城)	油揚げ(大阪) ピンクサーモン(日本) みそ	しいたけ(徳島)、しめじ(長野) えのき(長野)、人参(北海道) かぼちゃ(メキシコ)、いんげん(長野) 大根(北海道)、ねぎ(埼玉)	濃口しょうゆ 塩、料理酒 本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 335 mg
	午後 おやつ 牛乳 白い風船	白い風船	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11月献立表

大井・千代川こども園



日曜	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		
15 木	昼食 御飯 鶏肉と里芋の煮物 小松菜のごま和え みそ汁	白米(亀岡) 里芋(青森) さとう さつま芋(茨城)	鶏もも肉(熊本) 白ごま みそ	人参(北海道)、絹さや(北海道) 小松菜(大阪)、大根(北海道) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(埼玉)、大根(北海道)	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 574 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 416 mg
	午後 おやつ 牛乳 チーズ蒸しパン	さとう ホットケーキミックス	牛乳 チーズ			
16 金	昼食 パン クリームシチュー キャベツと卵のサラダ	食パン(乳含む) じゃが芋(北海道) マヨネーズ	鶏もも肉(熊本) 卵(香川)	玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) キャベツ(長野)、コーン(アメリカ) グリーンピース(ニュージーランド)	クリームシチューの素	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 117 mg
	午後 おやつ お茶 菜飯おにぎり	白米(亀岡)		菜飯		
17 土	お弁当の日					
19 月	昼食 御飯 みそ汁 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 スパゲティ、マヨネーズ	みそ 鶏もも肉(熊本)	胡瓜・人参(北海道)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、しょうが(高知) ねぎ(埼玉)、カットわかめ(中国)	料理酒、コンソメ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 249 mg
	午後 おやつ 牛乳 フルーツきんとん	さつま芋(茨城)、さとう	牛乳	パイン缶(タイ)、もも缶(中国)	塩	
20 火	昼食 御飯 さばの塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁	白米(亀岡) さとう	みそ さば(ノルウェー) 油揚げ(大阪) もめん豆腐(大阪)	玉ねぎ(兵庫) いんげん(長野) 切り干し大根 小松菜(大阪)、人参(北海道)	濃口しょうゆ 塩 本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.5 g カルシウム 147 mg
	午後 お茶 おやつ ミニラーメン	生中華めん キャノーラ油	豚肉(三重)	コーン(アメリカ)、ねぎ(埼玉) もやし(静岡)、人参(北海道)	中華だし、塩 濃口しょうゆ	
21 水	昼食 御飯 厚揚げの五目旨煮 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) さとう、片栗粉 春雨、ごま油	厚揚げ(大阪) 豚肉(三重) みそ	大根・人参・胡瓜(北海道) しめじ・いんげん(長野)、ねぎ(埼玉) もやし(静岡)、みかん缶(タイ) かぼちゃ(石川)、玉ねぎ(兵庫)	中華だし汁 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18 g カルシウム 321 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			
22 木	昼食 秋野菜カレー おからサラダ もも缶	白米(亀岡)、さつま芋(茨城) じゃが芋(北海道)、さとう キャノーラ油、マヨネーズ	豚肉(三重) おから(アメリカ)	玉ねぎ(兵庫)、かぼちゃ(メキシコ) ブロッコリー(長野)、人参(北海道) もも缶(中国)、グリーンピース(ニュージーランド)	ハーモントカレールー 濃口しょうゆ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 102 mg
	午後 お茶 おやつ いろいろ	さとう 小麦粉、上新粉				
23 金	勤労感謝の日					
24 土	お弁当の日					
26 月	昼食 御飯 マーボー春雨 ブロッコリー中華和え チンゲン菜のスープ	白米(亀岡) 春雨、片栗粉 さとう、ごま油	みそ 豚ひき肉(日本) 白ごま	ねぎ(埼玉)、しょうが(高知) ブロッコリー(長野)、人参(北海道) チンゲン菜(長野)、玉ねぎ(兵庫)	料理酒、中華だし 濃口しょうゆ、酢	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 289 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	
27 火	昼食 ケチャップライス 添えスパゲティ コロック/コーンサラダ ポターシュ(かぼちゃ)	白米(亀岡) オリーブオイル キャノーラ油 スパゲティ	鶏もも肉(熊本) コロック(乳、卵含む) 牛乳	かぼちゃ(メキシコ) コーン(アメリカ) 人参・胡瓜(北海道) キャベツ(長野)、玉ねぎ(兵庫)	コンソメ、ケチャップ 塩、パセリ粉 ウスターソース 酢、クリームシチューの素	エネルギー 834 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 35.2 g カルシウム 368 mg
	午後 おやつ 牛乳 プリンアラモード		牛乳、プリンミクス ホイップクリーム	パイン缶(タイ)、みかん缶(タイ)		
28 水	昼食 ぎつね丼 五目きんぴら みそ汁 オレンジ	白米(亀岡)、さとう ごま油 さつま芋(茨城)	油揚げ(大阪)、みそ 豚肉(三重)、白ごま かまぼこ(卵含む)	玉ねぎ(兵庫)、細切のり、オレンジ(アメリカ) れんこん(徳島)、いんげん(長野) 人参・ごぼう(北海道)、ねぎ(埼玉)	料理酒、本みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 190 mg
	午後 お茶 おやつ お好み焼き	お好み焼き粉 キャノーラ油	卵(香川) 豚肉(三重)、かつお節	キャベツ(長野)、ねぎ(埼玉)、あおのり	ケチャップ、中濃ソース	
29 木	昼食 ゆかり御飯 大根と鶏肉の煮物 白菜のお浸し みそ汁	白米(亀岡) さとう	みそ 鶏もも肉(熊本) もめん豆腐(大阪)	大根(北海道)、絹さや(北海道) 白菜(長野)、人参(北海道) カットわかめ(中国)、ねぎ(埼玉)	ゆかり粉 本みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 357 mg
	午後 おやつ 牛乳 スイートポテト	さつま芋(茨城)、さとう	牛乳 バターブレンド(有塩)			
30 金	昼食 御飯 白身魚の竜田揚げ かぼちゃサラダ みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 マヨネーズ	たら(アメリカ) みそ	小松菜(大阪)、コーン(アメリカ) しょうが(高知) かぼちゃ(メキシコ)、人参(北海道) もやし(静岡)、カットわかめ(中国)	濃口しょうゆ、料理酒 コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 8.4 g カルシウム 125 mg
	午後 お茶 おやつ みそ焼きおにぎり	白米(亀岡)、さとう	みそ、白ごま		本みりん	

*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。