



平成30年12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			
01 土	お弁当の日						
03 月	昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 大根の梅酢和え みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉	鶏もも肉(熊本) 白ごま みそ、油揚げ(大阪)	しょうが(高知)、大根(青森)、梅肉 絹さや(広島)、ほうれん草(岐阜) 人参(北海道)、ねぎ(香川)	濃口しょうゆ、料理酒 酢、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 662 kcal たんぱく質 29.4 g 糖 質 27.1 g カルシウム 349 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココロ揚げ	さとう、片栗粉 キャノーラ油	牛乳 高野豆腐、きな粉		塩	
04 火	昼食	御飯 八宝菜 肉しゅうまい わかめスープ	白米(亀岡) キャノーラ油、さとう 片栗粉	豚肉(三重) シュウマイ(乳含む) 白ごま	白菜(茨城)、玉ねぎ(北海道) たけのこ(中国)、しいたけ(徳島) 大根(青森)、人参(北海道)、ピーマン(宮崎) コーン(アメリカ)、カットわかめ(中国)	濃口しょうゆ 料理酒 和風だし、素、塩	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.8 g 糖 質 17.9 g カルシウム 335 mg
	午後 おやつ	牛乳 鬼まんじゅう	小麦粉 さつま芋(茨城)、さとう	牛乳 ダイスチーズ		塩	
05 水	昼食	御飯 さばのみそ煮 白菜の煮浸し けんちん汁	白米(亀岡) さとう	さば(ノルウェー) みそ、油揚げ(大阪) もめん豆腐(大阪)	しょうが(高知) 白菜(茨城)、人参(北海道) 大根(青森) ごぼう(北海道) ねぎ(香川)	料理酒 本みりん 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.7 g 糖 質 13.5 g カルシウム 118 mg
	午後 おやつ	お茶 焼きそば	焼きそばめん、ごま油	豚肉(三重)	キャベツ(愛知)、ピーマン(宮崎) 人参(北海道)	ウスターソース	
06 木	昼食	御飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 さつま芋のサラダ すまし汁	白米(亀岡) さとう さつま芋(茨城) マヨネーズ	鶏もも肉(熊本) もめん豆腐(大阪)	ごぼう(北海道)、いんげん(鹿児島) 玉ねぎ(北海道)、れんこん(徳島) ミックスベジタブル(中国)、小松菜(大阪) えのき(長野)、人参(北海道)、しょうが(高知)	料理酒、本みりん 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.1 g 糖 質 13.6 g カルシウム 295 mg
	午後 おやつ	牛乳 雪の宿	雪の宿(乳 含む)	牛乳			
07 金	昼食	パン ブラウンシチュー ほうれん草のツナ和え オレンジ	食パン(乳 含む) じゃが芋(北海道) オリーブオイル	水煮大豆(国産) 牛肉(国産) シーチキン缶、白ごま	玉ねぎ(北海道)、人参(北海道) グリーンピース(ニュージーランド) ほうれん草(岐阜)、人参(北海道) オレンジ(アメリカ)	ハヤシルー コンソメ、ケチャップ 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.1 g 糖 質 17.3 g カルシウム 210 mg
	午後 おやつ	お茶 大根炊き(園大根)	さとう	油揚げ(大阪)	大根(園)、こんぶ	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、本みりん	
08 土	お弁当の日						
10 月	昼食	御飯 厚揚げのみそ炒め 小松菜のごまあえ すまし汁	白米(亀岡) ごま油、片栗粉、さとう さとう	厚揚げ(大阪)、豚肉(三重) みそ 白ごま 油揚げ(大阪)	玉ねぎ(北海道)、ピーマン(宮崎) しいたけ(徳島)、しょうが(高知)、ねぎ(香川) 小松菜(大阪)、人参(北海道)、コーン(アメリカ) 大根(青森)、カットわかめ(中国)	料理酒、本みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 578 kcal たんぱく質 16.6 g 糖 質 25.9 g カルシウム 253 mg
	午後 おやつ	お茶 フライドポテト	フライドポテト、キャノーラ油			塩	
11 火	昼食	御飯 野菜のかき揚げ ひじき煮 みそ汁	白米(亀岡) さつま芋(茨城)、小麦粉 キャノーラ油、さとう	ちくわ 水煮大豆(国産) 油揚げ(大阪) みそ	玉ねぎ(北海道)、コーン(アメリカ) 人参(北海道)、ひじき(国産) グリーンピース(ニュージーランド)、ねぎ(香川) わかめ(中国)、かぼちゃ、玉ねぎ(北海道)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 654 kcal たんぱく質 19.4 g 糖 質 23 g カルシウム 311 mg
	午後 おやつ	牛乳 肉まん	ホットケーキミックス、さとう 片栗粉、キャノーラ油、ごま油	牛乳、おから(アメリカ) 鶏ひき肉(熊本)	ねぎ(香川)	濃口しょうゆ、料理酒、塩	
12 水	昼食	ロールパン ミートスパゲティ カリフラワーマリネ スープ	ロールパン(乳 含む) スパゲティ、キャノーラ油 オリーブオイル、さとう じゃが芋(北海道)	豚ひき肉(日本) 牛ひき肉(国産)	トマト水煮缶(イタリア)、人参(北海道) グリーンピース(ニュージーランド) 玉ねぎ(北海道)、カリフラワー(徳島) ほうれん草(岐阜)、コーン(アメリカ)	ウスターソース ケチャップ 酢、塩、コンソメ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.2 g 糖 質 15.5 g カルシウム 112 mg
	午後 おやつ	お茶 雑炊	白米(亀岡)	卵(香川)	白菜(茨城) 人参(北海道)、大根(青森)	塩 かつお・昆布だし汁	
13 木	昼食	御飯 筑前煮 もやしのごまあえ みそ汁	白米(亀岡) 里芋(愛媛) さとう、糸こんにゃく	鶏もも肉(熊本) 白ごま、かつお節 みそ、油揚げ(大阪)	大根(青森)、人参(北海道)、ごぼう(北海道) れんこん(徳島)、たけのこ(中国) もやし(静岡)、ほうれん草(岐阜) 玉ねぎ(北海道)、カットわかめ(中国)、いんげん(鹿児島)	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 568 kcal たんぱく質 20.3 g 糖 質 14.7 g カルシウム 358 mg
	午後 おやつ	牛乳 大学芋	さつま芋(茨城)、さとう キャノーラ油	牛乳 黒ごま		濃口しょうゆ	
14 金	昼食	御飯 白身魚フライ ポテトサラダ みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース じゃが芋(北海道) マヨネーズ	白身魚フライ もめん豆腐(大阪) みそ	人参(北海道)、コーン(アメリカ) いんげん(鹿児島) 大根(青森)、ねぎ(香川) カットわかめ(中国)	コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 707 kcal たんぱく質 25.7 g 糖 質 24.4 g カルシウム 466 mg
	午後 おやつ	黒糖ミルク いちご蒸しパン	黒糖、さとう ホットケーキミックス	牛乳 卵(香川)	イチゴジャム		
15 土	大井こども園 : 生活発表会 千代川こども園 : お弁当の日						

*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12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	その他	
17 月	昼食	御飯 コロッケ 切干し大根の煮物 豚汁	白米(亀岡) キャノーラ油 里芋(愛媛)、さとう さつまい(茨城)	コロッケ(乳 卵 含む) 油揚げ(大阪) 豚肉(三重)、みそ	グリーンピース(ニュージーランド) 人参(北海道)、切り干し大根(国産) 大根(青森) ごぼう(北海道)、ねぎ(香川)	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 636 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 23.5 g カルシウム 270 mg
	午後 おやつ	牛乳 ロククッキー	小麦粉、さとう キャノーラ油	牛乳 卵、無塩バター			
18 火	昼食	チャンポン麺 ぎょうざ バナナ	生中華めん、ごま油 片栗粉	豚肉(三重) ぎょうざ	もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 玉ねぎ(北海道)、人参(北海道) チンゲン菜(静岡)、たけのこ(中国) バナナ(ペルー)	中華だし汁 塩、濃口しょうゆ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 7.1 g カルシウム 83 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	
19 水	昼食	三色どんぶり かぼちゃの煮物 具だくさんみそ汁	白米(亀岡)、さとう キャノーラ油、三温糖 さつまい(茨城)	鶏ひき肉(熊本) 卵(香川) みそ、油揚げ(大阪)	ほうれん草(岐阜)、細切のり、しょうが(高知) かぼちゃ(北海道)、人参(北海道) いんげん(鹿児島)、白菜(茨城)、大根(青森) ねぎ(香川)、カットわかめ(中国)	濃口しょうゆ 塩、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 286 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぼたぼた焼き	おばあちゃんのぼたぼた焼き	牛乳			
20 木	昼食	御飯 ピンクサーモンの塩焼き きんぴられんこん みそ汁	白米(亀岡) さとう キャノーラ油 里芋(愛媛)	ピンクサーモン(日本) 白ごま みそ	れんこん(徳島)、人参(北海道) いんげん(鹿児島) 小松菜(大阪)、玉ねぎ(北海道)	塩、本みりん 濃口しょうゆ、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 10.3 g カルシウム 288 mg
	午後 おやつ	ホットミルク さつまいのようかん	さつまい(茨城) さとう	牛乳	粉末寒天		
21 金	昼食	チキンカレー コールスローサラダ パイン缶	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) さとう、キャノーラ油	鶏もも肉(熊本)	玉ねぎ(北海道)、人参(北海道) キャベツ(愛知)、ブロッコリー(徳島) コーン(アメリカ)、パイン缶(タイ) グリーンピース(ニュージーランド)	バーモントカレールー 酢、塩	エネルギー 509 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 91 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡) さとう			塩	
22 土	千代川こども園 : 生活発表会 大井こども園 : お弁当の日						
24 月	天皇誕生日 振替休日						
25 火	昼食	ケチャップライス ハンバーグ マカロニサラダ ポタージュスープ	白米(亀岡) マカロニ、マヨネーズ	ハンバーグ(卵 乳 含む) 牛乳	玉ねぎ(北海道)、コーン(アメリカ) ミックスベジタブル(中国) ブロッコリー(徳島)、人参(北海道)	ケチャップ、コンソメ ウスターソース クリームポタージュの素 塩、パセリ粉	エネルギー 774 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 28.1 g カルシウム 327 mg
	午後 おやつ	ホットミルク クリスマスケーキ	さとう ケーキ(チョコ)	牛乳			
26 水	昼食	餅つき(幼、先) 雑炊(乳) みかん	餅米(滋賀)、さとう 白米(亀岡)	きな粉 	大根(青森) ほうれん草(岐阜)、白菜(茨城) 人参(北海道)、みかん(和歌山)	めんつゆ、かつお 昆布だし汁	エネルギー 564 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 3.3 g カルシウム 80 mg
	午後 おやつ	お茶 うどん	ゆでうどん	かまぼこ(卵 含む)	カットわかめ(中国)、ねぎ(香川)	かつお昆布だし汁、本みりん 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ	
27 木	昼食	御飯 エビフライ 春雨サラダ ミネストローネスープ	白米(亀岡) タルタルソース、春雨 キャノーラ油、さとう ごま油、マカロニ	エビフライ(卵 含む) ベーコン(卵 含む)	胡瓜(高知)、 もやし(静岡)、人参(北海道) ホールトマト缶(イタリア) 玉ねぎ(北海道)、キャベツ(愛知)	酢、濃口しょうゆ コンソメ、塩	エネルギー 635 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.6 g カルシウム 281 mg
	午後 おやつ	牛乳 トライフル	ホットケーキミックス コーンフレーク	牛乳 フルーチェ(ピーチ)	黄桃缶(中国)、みかん缶(タイ)		
28 金	昼食	御飯 豚肉と大根の炒り煮 ほうれん草の白和え みそ汁	白米(亀岡) いりごま、さとう さつまい(茨城)、麩	豚肉(三重) もめん豆腐(大阪) みそ	大根(青森)、絹さや(広島) ほうれん草(岐阜)、人参(北海道) 玉ねぎ(北海道)、ねぎ(香川)	本みりん、料理酒 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 171 mg
	午後 おやつ	お茶 ぼんちあげ	ぼんちあげ				
29 土							
30 日							
31 月							

*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。