

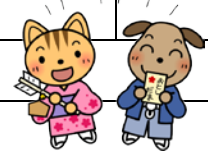


平成31年1月献立表

大井・千代川こども園



日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 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	
5 土	お弁当の日						
7 月	昼食	御飯 白身魚のフライ マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース マカロニ、マヨネーズ キャノーラ油	油揚げ(大阪) 白身魚フライ みそ	人参(北海道) カットわかめ(中国) ブロッコリー(エクアドル) 玉ねぎ(北海道)	コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 711 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 27.4 g カルシウム 261 mg
	午後おやつ	お茶 七草粥	白米(亀岡)		大根(青森)、七草(広島)	めんつゆ	
8 火	昼食	御飯 焼肉風炒めもの 粉ふき芋 みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 じゃが芋(北海道)	みそ 豚肉(三重) もめん豆腐(大阪)	人参(北海道)、ねぎ(静岡) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 玉ねぎ(北海道)、ピーマン(宮崎) 白菜(茨城)、えのき(長野)	焼肉のタレ 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 280 mg
	午後おやつ	牛乳 ドーナツ・おから	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)			
9 水	昼食	散らし寿司 がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し そうめん汁	白米(亀岡) さとう 糸コンニャク そうめん	ちりめんじゃこ(インドネシア) 錦糸玉子 がんもどき(大阪) 油揚げ(大阪)	ごぼう(北海道)、絹さや(中国) 細切のり(国産)、ねぎ(静岡) いんげん(タイ)、カットわかめ(中国) ほうれん草(タイ)、人参(北海道)	酢、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 本みりん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 418 mg
	午後おやつ	牛乳 さつまいもきんとん	さとう さつま芋(茨城)	牛乳			
10 木	昼食	御飯 肉じゃが 白菜のおかかあえ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) さとう、糸コンニャク キャノーラ油	豚肉(三重) かつお節 みそ	グリーンピース(ニュージーランド) 大根(青森)、玉ねぎ(北海道) 白菜(茨城)、人参(北海道) カットわかめ(中国)	本みりん、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 11.2 g カルシウム 312 mg
	午後おやつ	ホットミルク 黒糖蒸しパン	黒糖 ホットケーキミックス	牛乳			
11 金	昼食	ロールパン ソース焼きそば もやしサラダ かき玉汁	ロールパン(乳 含む) 焼きそばめん、ごま油 片栗粉、さとう キャノーラ油	豚肉(三重) かまぼこ(卵 含む) 卵(香川)	ピーマン(宮崎)、あおのり キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道) もやし(静岡)、人参(北海道) ねぎ(静岡)、ほうれん草(タイ)	焼きそばソース、塩 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 645 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 139 mg
	午後おやつ	お茶 あずき粥	もち米(滋賀) 白米(亀岡)	ゆであずき缶		塩	
12 土	お弁当の日						
14 月	成人の日						
15 火	昼食	御飯 鶏肉のてんぷら 揚げと大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 さとう、小麦粉 じゃが芋(北海道)	鶏むね肉(熊本) 油揚げ(大阪) みそ	絹さや(中国) 大根(青森)、人参(北海道) 玉ねぎ(北海道)、ねぎ(静岡)	本みりん、料理酒 塩 濃口しょうゆ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 267 mg
	午後おやつ	牛乳 きなこ豆	さとう	牛乳 水煮大豆(中国)、きな粉			
16 水	昼食	御飯 ピンクサーモンの照り焼き きんぴらごぼう けんちん汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう 里芋(中国)	油揚げ(大阪) ピンクサーモン(日本) 白ごま もめん豆腐(大阪)	ねぎ(静岡) いんげん(タイ) 人参(北海道) 大根(青森)、ごぼう(茨城)	濃口しょうゆ 塩 本みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.5 g カルシウム 270 mg
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン(乳 含む)	牛乳	イチゴジャム		
17 木	昼食	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 いんげんの胡麻あえ	ゆでうどん、さとう キャノーラ油、片栗粉	油揚げ(大阪)、豚肉(三重) 鶏ひき肉(熊本) 白ごま	白菜(茨城)、人参(北海道) かぼちゃ(北海道)、しょうが(中国) いんげん(タイ)、ねぎ(静岡)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん、塩	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 168 mg
	午後おやつ	お茶 鮭おにぎり	白米(亀岡)	さけフレーク			
18 金	昼食	カレーライス おからサラダ みかん	白米(亀岡) マヨネーズ、さとう キャノーラ油 じゃが芋(北海道)	鶏もも肉(熊本) おから(アメリカ)	玉ねぎ(北海道)、人参(北海道) ブロッコリー(エクアドル) みかん(和歌山) グリーンピース(ニュージーランド)	パーモントカレールー 濃口しょうゆ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 104 mg
	午後おやつ	お茶 ボン菓子	さとう 白米(亀岡)			塩	



*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31年1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			
		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		
19 土	お弁当の日						
21 月	昼食	御飯 ミンチかつ ブロッコリーとひじきのソテー みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 里芋(中国)	ミンチかつ(乳 含む) みそ	ブロッコリー(エクアドル) ねぎ(静岡)、ひじき(国産) 玉ねぎ(北海道) 大根(青森)、人参(北海道)	ウスターソース ケチャップ 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 663 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.2 g カルシウム 442 mg
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さとう さつま芋(茨城)	牛乳 バターブレンド(有塩)			
22 火	昼食	御飯 鶏すき シュウマイ みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、さとう じゃが芋(北海道)	焼豆腐(大阪) 鶏もも肉(熊本) シュウマイ(乳 含む) みそ	しめじ(長野) 白菜(茨城)、ねぎ(静岡) カットわかめ(中国) 玉ねぎ(北海道)、人参(北海道)	料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 ココア	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 297 mg
	午後おやつ	ホットココア 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)			
23 水	昼食	ピビンバ丼 ぎょうざ 中華スープ りんご	白米(亀岡)、さとう キャノーラ油 ごま油、片栗粉	豚ひき肉(三重) ぎょうざ	もやし(静岡)、人参(北海道) ほうれん草(タイ) えのき(長野) りんご(青森)	濃口しょうゆ 料理酒 塩、中華だし	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22 g カルシウム 406 mg
	午後おやつ	牛乳 すすかステラ	すすかステラ	牛乳			
24 木	昼食	御飯 さばの焼きおろし煮 五目豆 みそ汁	白米(亀岡) さとう さつま芋(茨城)	油揚げ(大阪) さば(ノルウェー) 水煮大豆(中国) 白みそ	いんげん(タイ) 大根(青森)、ねぎ(静岡) 人参(北海道)、ごぼう(北海道) チンゲン菜(静岡)、こんぶ(中国)	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 481 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 199 mg
	午後おやつ	お茶 ミニおでん	糸コンニャク	ちくわ、油揚げ(大阪)	大根(園)、人参(北海道)	濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	
25 金	昼食	パン クリームシチュー ごぼうとコーンのサラダ オレンジ	食パン(乳 含む) じゃが芋(北海道) マヨネーズ	白ごま 鶏もも肉(熊本) ロースハム(卵 含む)	グリーンピース(ニュージーランド) 玉ねぎ(北海道)、人参(北海道) ごぼう(茨城)、コーン(アメリカ) オレンジ(オーストラリア)	濃口しょうゆ クリームシチューの素 かつお・昆布だし汁 本みりん	エネルギー 438 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 139 mg
	午後おやつ	お茶 雑炊	白米(亀岡)	卵(香川)	人参(北海道) 白菜(茨城)、大根(青森)	めんつゆ、塩 かつお・昆布だし汁	
26 土	お弁当の日						
28 月	昼食	御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ	白米(亀岡) さとう、片栗粉 春雨、ごま油	もめん豆腐(大阪) 豚ひき肉(三重) 赤みそ、みそ 白ごま	人参(北海道) 玉ねぎ(北海道)、ねぎ(静岡) みかん缶(タイ)、胡瓜(高知) カットわかめ(中国)	生おろし生姜 料理酒、中華だし 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20 g カルシウム 399 mg
	午後おやつ	牛乳 きな粉クッキー	キャノーラ油 小麦粉、さとう	牛乳、きな粉			
29 火	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 添えナポリタン / ポテトサラダ みそ汁	白米(亀岡)、里芋(中国) キャノーラ油、片栗粉 スバゲティ、オリーブオイル じゃが芋(北海道)、マヨネーズ	鶏もも肉(熊本) あらびきウィンナー(乳、卵 含む) みそ	しょうが(中国) コーン(アメリカ) 人参(北海道)、胡瓜(高知) 玉ねぎ(北海道)、小松菜(大阪)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、料理酒 ケチャップ、塩 コンソメ、パセリ粉	エネルギー 709 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 25.3 g カルシウム 280 mg
	午後おやつ	牛乳 ロールケーキ	さとう ホットケーキミックス	ホイップクリーム、牛乳 無塩バター、卵(香川)	白桃缶(中国)、みかん缶(タイ)		
30 水	昼食	御飯 豆腐ハンバーグ 大根のドレ和え すまし汁	白米(亀岡) 片栗粉、キャノーラ油 フレンチドレッシング	もめん豆腐(大阪) 鶏ひき肉(熊本) シーチキン(タイ)	人参(北海道)、ねぎ(静岡) 玉ねぎ(北海道)、水菜(茨城) 大根(青森)、コーン(アメリカ) 白菜(茨城)、えのき(長野)	和風だしの素、塩 ケチャップ、ウスターソース 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 113 mg
	午後おやつ	お茶 ぜんざい(乳児汁粉とせんべい)	もち米(滋賀) さとう、ばりんこ		ゆであずき缶		
31 木	昼食	御飯 白身魚の竜田揚げ キャベツとわかめのナムル 豚汁	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 里芋(中国)、ごま油 糸コンニャク	油揚げ(大阪) たら(アメリカ) 白ごま 豚肉(三重)、みそ	カットわかめ(中国) しょうが(中国)、ねぎ(静岡) キャベツ(愛知)、人参(北海道) 大根(青森)、ごぼう(茨城)	料理酒 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 24.1 g 脂 質 20.9 g カルシウム 272 mg
	午後おやつ	牛乳 おふラスク	麩、さとう	牛乳 バターブレンド(有塩)			

- *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。
- *天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

