



# 平成31年2月献立表

大井・千代川こども園

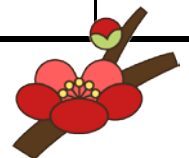
日 曜	時間帯 献立	材 料 名				栄養価	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 金	昼食	恵方巻き ほうれん草のお浸し みそ汁 福豆	白米(亀岡) さとう	錦糸玉子(卵 含む) カニカマ(卵 含む) みそ、炒り大豆	胡瓜(兵庫)、のり、干しいたけ、かんぴょう ほうれん草(タイ)、もやし(岐阜)、人参(千葉) 大根(徳島)、しめじ(長野)、ねぎ(兵庫)	酢、塩 濃口しょうゆ、和風だしの素 かつお・昆布だし汁	エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.8 g 糖 質 3.7 g カルシウム 111 mg
	午後 おやつ	お茶 ぱりんこ	ぱりんこ				
2 土	お弁当の日						
4 月	昼食	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き いんげんの胡麻和え	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう	豚肉(三重) 白ごま みそ、油揚げ(大阪)	玉ねぎ(北海道)、絹さや(中国) いんげん(台湾)、人参(千葉) 白菜(茨城)、ねぎ(兵庫)	しょうがパウダー、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.9 g 糖 質 17.5 g カルシウム 372 mg
	午後 おやつ	牛乳 ポパイ蒸しパン	さとう ホットケーキミックス	牛乳 ダイスチーズ	ほうれん草(タイ)		
5 火	昼食	御飯 ミートボール ジャーマンポテト みそ汁	白米(亀岡) さとう、片栗粉 じゃが芋(北海道) キャノーラ油	鶏だんご(乳 含む) ベーコン(卵乳 含む) みそ	グリーンピース(ニュージーランド) 玉ねぎ(北海道)、小松菜(大阪) 大根(徳島)、人参(千葉)	ケチャップ、コンソメ 塩、パセリ粉 かつお・昆布だし汁	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.4 g 糖 質 15.5 g カルシウム 104 mg
	午後 おやつ	お茶 にゅうめん	そうめん	鶏むね肉(熊本)	ねぎ(兵庫) しめじ(長野)、人参(千葉)	濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	
6 水	昼食	親子丼 五目煮豆 みそ汁 みかん缶	白米(亀岡) さとう	卵(香川)、鶏もも肉(熊本) 水煮大豆(国産) もめん豆腐(大阪)、みそ	玉ねぎ(北海道)、人参(千葉)、ねぎ(兵庫) ごぼう(茨城)、こんぶ(中国)、いんげん(台湾) チンゲン菜(静岡)、カットわかめ(中国) みかん缶(タイ)、細切のり	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、本みりん	エネルギー 644 kcal たんぱく質 29.2 g 糖 質 21.2 g カルシウム 346 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	食パン(乳 含む) さとう、キャノーラ油	牛乳			
7 木	昼食	御飯 豚汁 ピンクサーモンの塩焼き 切干し大根の煮物	白米(亀岡)、里芋(中国) 糸こんにゃく、ごま油 さとう、片栗粉	ピンクサーモン(日本) 油揚げ(大阪)、みそ 卵(香川)、豚肉(三重)	ごぼう(茨城)、大根(徳島) 切り干し大根(国産)、グリーンピース(ニュージーランド) 人参(千葉)、ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24 g 糖 質 16.1 g カルシウム 299 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	
8 金	昼食	カレーライス ブロッコリーのじゃこサラダ もも缶	白米(亀岡)、キャノーラ油 じゃが芋(北海道)	鶏もも肉(熊本) ちりめんじゃこ(インドネシア)	玉ねぎ(北海道)、人参(千葉) グリーンピース(ニュージーランド) ブロッコリー(エクアドル)、もも缶(中国)	パーモントカレールー 濃口しょうゆ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.9 g 糖 質 10.4 g カルシウム 134 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子(こくとう)	白米(亀岡)、黒糖 さとう			塩	
9 土	お弁当の日						
11 月	建国記念の日						
12 火	昼食	炊き込み御飯 かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え 豚汁	白米(亀岡)、系コンニャク さとう、片栗粉 ごま油 じゃが芋(北海道)	鶏もも肉(熊本) もめん豆腐(大阪) ちくわ、白ごま、みそ 豚肉(三重)、油揚げ(大阪)	人参(千葉)、ごぼう(中国) かぼちゃ(北海道)、いんげん(台湾) ほうれん草(タイ) 大根(徳島)、ねぎ(兵庫)	料理酒、塩 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 22.7 g 糖 質 19.2 g カルシウム 355 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	さとう、キャノーラ油 ホットケーキミックス	牛乳、もめん豆腐(大阪)			
13 水	昼食	ロールパン ミートスパゲティ コールスローサラダ スープ	ロールパン(乳 含む) スパゲティ、さとう さとう	豚ひき肉(三重) 牛ひき肉(日本)	玉ねぎ(北海道)、ホールトマト缶(イタリア) 人参(千葉)、グリーンピース(ニュージーランド) キャベツ(大阪)、チンゲン菜(静岡)、コーン(アメリカ) もやし(岐阜)、ねぎ(兵庫)、カットわかめ(中国)	ケチャップ、ウスターソース 酢、塩 コンソメ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.2 g 糖 質 10.6 g カルシウム 122 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	
14 木	昼食	御飯 八宝菜 もやしと人参のナムル わかめスープ	白米(亀岡) キャノーラ油、さとう ごま油、片栗粉	豚肉(三重) 白ごま	白菜(茨城)、玉ねぎ(北海道) ピーマン(宮崎)、たけのこ(中国) もやし(岐阜)、人参(千葉) 大根(徳島)、コーン(アメリカ)、カットわかめ(中国)	中華だし 料理酒 濃口しょうゆ 和風だしの素、塩	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.7 g 糖 質 8.3 g カルシウム 110 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	白米(亀岡) もち米、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。

\*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。





# 平成31年2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 金	昼食 御飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう けんちん汁 午後 ホットカルピス ココアロッククッキー	白米(亀岡) さとう、片栗粉 ごま油 里芋(中国)	油揚げ(大阪) さば(ノルウェー)、みそ 白ごま もめん豆腐(大阪)	人参(千葉)、ねぎ(兵庫) しょうが(中国)、白菜(茨城) ごぼう(茨城)、絹さや(中国) カットわかめ(中国)	料理酒 濃口しょうゆ、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.8 g 糖 質 19 g カルシウム 125 mg ココア
16 土	大井：音楽発表会 千代川：お弁当の日					
18 月	昼食 御飯 みそ汁 コロッケ 大根のそぼろ煮 午後 ホットココア おやつ キャロットカップケーキ	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう、片栗粉 さとう ホットケーキミックス	コロッケ(卵乳 含む) 鶏ひき肉(熊本)、みそ もめん豆腐・油揚げ(大阪)	大根(徳島)、いんげん(台湾) ねぎ(兵庫)、人参(千葉) 白菜(茨城)、カットわかめ(中国)	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、塩 ココア	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.7 g 糖 質 17.9 g カルシウム 272 mg
19 火	昼食 ゆかり御飯 みそ汁 あじのごま焼き 白菜とほうれん草の甘酢あえ 午後 お茶 おやつ ぜんざい(乳児汁粉とせんべい)	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう 白玉粉、さとう、ばりんこ	みそ あじ(ニュージーランド) 白ごま ゆであずき缶、こしあん	白菜(茨城)、玉ねぎ(北海道)、ねぎ(兵庫) ほうれん草(タイ)、人参(千葉) かぼちゃ(北海道)、カットわかめ(中国)	ゆかり粉、酢、塩 濃口しょうゆ、料理酒、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.3 g 糖 質 9.5 g カルシウム 137 mg
20 水	昼食 御飯 みそ汁 チキンカツ かぼちゃサラダ 午後 牛乳 源氏パイ おやつ	白米(亀岡)、キャノーラ油 じゃが芋(北海道) マヨネーズ、小麦粉、パン粉 マカロニ、さとう マカロニ、さとう	鶏むね肉(熊本) みそ、卵(香川) 牛乳 源氏パイ	かぼちゃ(北海道)、胡瓜(兵庫) 人参(千葉)、ねぎ(兵庫) 玉ねぎ(北海道)	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.7 g 糖 質 28.1 g カルシウム 231 mg
21 木	昼食 三色どんぶり みそ汁 がんもといんげんの煮物 さつま芋の甘煮 午後 牛乳 おやつ マカロニきな粉	白米(亀岡)、さとう キャノーラ油 さつま芋(茨城) マカロニ、さとう	鶏ひき肉(熊本)、卵(香川) がんもどき みそ、油揚げ(大阪) 牛乳 きな粉	ほうれん草(タイ)、細切のり、しょうが(中国) いんげん(台湾)、人参(千葉) 大根(徳島)、ねぎ(兵庫)、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 塩	エネルギー 711 kcal たんぱく質 29.7 g 糖 質 22.2 g カルシウム 378 mg
22 金	昼食 ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ 午後 お茶 おやつ ポン菓子	白米(亀岡) キャノーラ油、さとう じゃが芋(北海道) 白米(亀岡) さとう	豚肉(三重) シーチキン(タイ) 牛乳	玉ねぎ(北海道)、人参(千葉) キャベツ(大阪) オレンジ(オーストラリア)	ハヤシルー、ケチャップ 酢、塩、こしょう ウスターソース 塩	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.1 g 糖 質 13.5 g カルシウム 86 mg
23 土	千代川：音楽発表会 大井：お弁当の日					
25 月	御飯 鶏肉と大根の中華炒め煮 ポテトサラダ みそ汁 午後 黒糖ミルク おやつ 手作りプリン	白米(亀岡) さとう、ごま油 じゃが芋(北海道) マヨネーズ 黒糖 さとう	鶏もも肉(熊本) みそ 牛乳	玉ねぎ(北海道)、ブロッコリー(エクアドル) 大根(徳島)、いんげん(台湾) 人参(千葉)、コーン(アメリカ)、ねぎ(兵庫) しめじ(長野)、カットわかめ(中国)	中華だし汁、濃口しょうゆ 料理酒、本みりん コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁 プリンミックス	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.7 g 糖 質 17.3 g カルシウム 308 mg
26 火	昼食 御飯 ミートローフ/ブロッコリー添え スパゲティサラダ スープ 午後 牛乳 おやつ ブラウニー	白米(亀岡) パン粉、キャノーラ油、さとう スパゲティ、マヨネーズ 白米(亀岡) ホットケーキミックス	豚ひき肉(三重) 牛ひき肉(日本) 牛乳(兵庫)、卵(香川) 牛乳(兵庫) 卵(香川)	ミックスベジタブル(中国) ブロッコリー(エクアドル) いんげん(台湾)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(北海道)、人参(千葉)、ほうれん草(タイ)	ケチャップ ウスターソース、塩 塩 コンソメ、パセリ粉 ココア	エネルギー 729 kcal たんぱく質 26.9 g 糖 質 28.2 g カルシウム 309 mg
27 水	昼食 御飯 みそ汁 たらの竜田揚げ 白菜の煮浸し 午後 お茶 おやつ お好み焼き	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 さつま芋(茨城) 小麦粉 キャノーラ油	たら(アメリカ) 油揚げ(大阪) みそ 卵(香川) 豚肉(三重)、かつお節	しょうが(中国) 白菜(茨城)、人参(千葉) 玉ねぎ(北海道)、ねぎ(兵庫) あおのり キャベツ(大阪)、ねぎ(兵庫)	料理酒 濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁 ケチャップ、中濃ソース	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.2 g 糖 質 10.3 g カルシウム 119 mg
28 木	昼食 チャンボン麺 シュウマイ バナナ 午後 お茶 おやつ 菜飯おにぎり	ゆで中華めん(卵 含む) ごま油、片栗粉 ごま油 白米(亀岡)	豚肉(三重) シュウマイ(乳 含む) かまぼこ(卵 含む) 白ごま	もやし(岐阜)、キャベツ(大阪) チンゲン菜(静岡)、たけのこ(中国) バナナ(パルー)、玉ねぎ(北海道) 大根葉	濃口しょうゆ、塩 中華だし汁	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.7 g 糖 質 18.1 g カルシウム 111 mg

\*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。