



平成31年3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	その他	
01	昼食	散らし寿司 小松菜のお浸し すまし汁 ひなあられ	白米(亀岡)、さとう 花麩 ひなあられ	ピンクサーモン(日本) 白ごま、高野豆腐 錦糸玉子	絹さや(中国)、細切のり 小松菜(奈良)、人参(千葉) 大根(徳島)、ねぎ(兵庫)	酢、塩、淡口しょうゆ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 487 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 11.9 g
	午後 おやつ	ホットカルピス ポテトチップ	キャノーラ油 じゃが芋(北海道)	カルピス		塩	エネルギー 177 mg
02	土	お弁当の日					
04	月	御飯 みそ汁 鶏の唐揚げ / 添えブロッコリー 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	鶏もも肉(鹿児島) みそ	しょうが(中国)、ねぎ(兵庫)、玉ねぎ(北海道) ブロッコリー(エクアドル)、小松菜(奈良) 人参(千葉)、コーン(アメリカ)、胡瓜(高知)	濃口しょうゆ、料理酒 かつお・昆布だし汁 コンソメ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 22.3 g
	午後 おやつ	牛乳 おひらスク	麩、さとう	牛乳 バターブレンド(有塩)			エネルギー 235 mg
05	火	鶏五目御飯 いんげん胡麻和え みそ汁 みかん缶	白米(亀岡)、系コンニャク さとう じゃが芋(北海道)	鶏もも肉(鹿児島) 白ごま もめん豆腐(大阪)、みそ	ごぼう(北海道)、しめじ(長野)、人参(千葉) いんげん(タイ)、みかん缶(タイ) ほうれん草(タイ)、玉ねぎ(北海道)	料理酒、本みりん、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 530 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 14.8 g
	午後 おやつ	牛乳 手作りクッキー	小麦粉、さとう	牛乳 無塩バター、卵(香川)			エネルギー 122 mg
06	水	御飯 鶏肉のてんぷら ポテトサラダ 豚汁	白米(亀岡)、小麦粉 キャノーラ油、片栗粉 じゃが芋(北海道)、マヨネーズ 里芋(中国)、系コンニャク	鶏むね肉(鹿児島) ロースハム(乳、卵 含む) 豚肉(大分)、みそ	胡瓜(高知)、コーン(アメリカ) 大根(徳島)、人参(千葉) ねぎ(兵庫)	塩 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 543 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 17.1 g
	午後 おやつ	牛乳 雪の宿	雪の宿	牛乳			エネルギー 226 mg
07	木	御飯 みそ汁 さばの塩焼き 大根と揚げの煮物	白米(亀岡) さとう	さば(ノルウェー) 油揚げ(大阪) みそ	大根(徳島)、人参(千葉)、絹さや(中国) かぼちゃ(北海道)、もやし(静岡) チンゲン菜(静岡)、ねぎ(兵庫)	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 534 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.4 g
	午後 おやつ	牛乳 動物ビスケット	たべっこ動物バタービスケット	牛乳			エネルギー 312 mg
08	金	チキンカレーライス キャベツのソテー りんご	白米(亀岡) キャノーラ油 じゃが芋(北海道)	鶏もも肉(鹿児島) ベーコン(乳、卵 含む)	玉ねぎ(北海道)、人参(千葉) キャベツ(大阪)、コーン(アメリカ) りんご(青森)、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 510 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 14 g
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡)、さとう			塩	エネルギー 87 mg
09	土	休園日					
11	月	御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の白和え	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 さとう	鶏もも肉(鹿児島)、白ごま もめん豆腐(大阪)、ちくわ みそ、油揚げ(大阪)	しょうが(中国) 人参(千葉)、小松菜(奈良) 大根(徳島)、ねぎ(兵庫)	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 624 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 24.4 g
	午後 おやつ	牛乳 きなこ豆	さとう	牛乳 水煮大豆(国産)、きな粉			エネルギー 345 mg
12	火	ケチャップライス 添えスパゲティ / エビフライ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(亀岡) オリーブオイル タルタルソース スパゲティ、キャノーラ油	エビフライ(卵 含む) みそ	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(エクアドル)、人参(千葉) キャベツ(大阪)、カットわかめ(中国)	ケチャップ、コンソメ 塩、パセリ粉 かつお・昆布だし汁 ノンオイル風ドレッシング	エネルギー 684 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 24.9 g
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード		牛乳 ホイップクリーム			エネルギー 327 mg
13	水	ロールパン ソース焼きそば 白菜とほうれん草のお浸し スープ	ロールパン(乳 含む) 焼きそばめん さとう キャノーラ油	豚肉(大分)	人参(千葉)、コーン(アメリカ)、あおのり キャベツ(大阪)、ピーマン(宮崎) ほうれん草(タイ)、白菜(茨城) 玉ねぎ(北海道)、しめじ(長野)	かつお・昆布だし汁 焼きそばソース、塩 濃口しょうゆ コンソメ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16 g
	午後 おやつ	お茶 雑炊	白米(亀岡)	卵(香川)	人参(千葉) 白菜(茨城)、大根(徳島)	かつお・昆布だし汁 めんつゆ、塩	エネルギー 131 mg
14	木	御飯 みそ汁 トンカツ キャベツのゆかりあえ	白米(亀岡) キャノーラ油 じゃが芋(北海道)	トンカツ(乳 含む) みそ	キャベツ(大阪)、人参(千葉) 玉ねぎ(北海道)、ねぎ(兵庫)	ケチャップ、ウスターソース ゆかり粉、濃口しょうゆ	エネルギー 396 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 9 g
	午後 おやつ	お茶 サラダうすやき	サラダうすやき				エネルギー 77 mg
15	金	ハヤシライス おからサラダ パイン缶	白米(亀岡)、マヨネーズ じゃが芋(北海道)、さとう キャノーラ油	豚肉(大分) おから(アメリカ)	玉ねぎ(北海道)、人参(千葉) ブロッコリー(エクアドル) パイン缶(タイ)	ハヤシルー、ケチャップ 濃口しょうゆ ウスターソース	エネルギー 616 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.8 g
	午後 おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン	牛乳			エネルギー 247 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。





平成31年3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	
16 土	お弁当の日						
18 月	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ	白米(亀岡) キャノーラ油、さとう マカロニ、マヨネーズ	みそ 豚肉(大分)	しょうが(中国)、白菜(茨城)、ねぎ(兵庫) 玉ねぎ(北海道)、人参(千葉)、絹さや(中国) 胡瓜(高知)、コーン(アメリカ)、えのき(長野)	濃口しょうゆ、料理酒 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 85 mg
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	もち米、さとう 白米(亀岡)	きな粉		塩	
19 火	昼食	木の葉丼 五目さんぴら みそ汁	白米(亀岡)、さとう 糸コンニャク、ごま油 さつま芋(茨城)	卵(香川)、油揚げ(大阪) 豚肉(大分)、白ごま みそ、かまぼこ(卵 含む)	玉ねぎ(北海道)、細切のり 人参(千葉)、ごぼう(茨城)、いんげん(タイ) 玉ねぎ(北海道)、ねぎ(兵庫)	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 639 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 19.4 g カルシウム 332 mg
	午後 おやつ	ホットミルク ココア蒸しパン	さとう ホットケーキミックス	牛乳		ココア	
20 水	昼食	御飯 たらこの竜田揚げ 卵の花 けんちん汁	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 糸コンニャク さとう、ごま油	ちくわ・油揚げ(大阪) たら(アメリカ) おから(アメリカ) もめん豆腐(大阪)	大根(徳島)、ごぼう(茨城) しょうが(中国) 人参(千葉)、しめじ(長野) ねぎ(兵庫)	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 519 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 283 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			
21 木	春分の日						
22 金	昼食	パン クリームシチュー コールスローサラダ オレンジ	食パン(乳 含む) じゃが芋(北海道) さとう	鶏もも肉(鹿児島)	グリーンピース(ニュージーランド) 玉ねぎ(北海道)、人参(千葉) キャベツ(大阪)、フロッキー(エクアドル) オレンジ(オーストラリア)、コーン(アメリカ)	クリームシチューの素 酢、塩	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 8.2 g カルシウム 101 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	
23 土	お弁当の日						
25 月	昼食	御飯 マーボー豆腐 かぼちゃの煮物 かき玉汁	白米(亀岡) ごま油、さとう、片栗粉 三温糖 片栗粉	もめん豆腐(大阪) 赤みそ、みそ 豚ひき肉(大分) 卵(香川)	しょうが(中国) 玉ねぎ(北海道)、ねぎ(兵庫) かぼちゃ(北海道)、いんげん(タイ) 人参(千葉)、絹さや(中国)	かつお・昆布だし汁 料理酒、中華だし 本みりん 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.7 g カルシウム 149 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	三温糖 もち米、白米(亀岡)	みそ		本みりん	
26 火	昼食	御飯 アジの塩焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) さとう	みそ あじ(ニュージーランド) 油揚げ(大阪) もめん豆腐(大阪)	グリーンピース(ニュージーランド) ごぼう(茨城)、ねぎ(兵庫) 切り干し大根(徳島) 大根(徳島)、人参(千葉)	塩 濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 338 mg
	午後 おやつ	黒糖ミルク カップケーキ	黒糖、さとう ホットケーキミックス	牛乳 卵(香川)、無塩バター			
27 水	昼食	焼きうどん さんぴらごぼう さつま芋の甘煮 わかめスープ	ゆでうどん、キャノーラ油 さとう、ごま油 さつま芋(茨城)、さとう	豚肉(大分) 白ごま	玉ねぎ(北海道)、キャベツ(大阪) 人参(千葉)、ごぼう(茨城)、絹さや(中国) もやし(静岡)、あおりの、コーン(アメリカ) チンゲン菜(静岡)、カットわかめ(中国)	料理酒、和風だしの素 濃口しょうゆ 中華だし汁、塩	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 130 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(大分)	玉ねぎ(北海道)、人参(千葉)	濃口しょうゆ、塩、パセリ粉	
28 木	昼食	御飯 筑前煮 白菜の磯和え みそ汁	白米(亀岡) 里芋(中国)、さとう 糸コンニャク さつま芋(茨城)	ちくわ(大阪) 鶏もも肉(鹿児島) みそ	いんげん(タイ)、たけのこ(中国) 大根(徳島)、ごぼう(茨城) 白菜(茨城)、細切のり 玉ねぎ(北海道)、人参(千葉)	かつお・昆布だし汁 料理酒、本みりん 濃口しょうゆ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 283 mg
	午後 おやつ	牛乳 きな粉パン	さとう 食パン(乳 含む)	牛乳 バターブレンド(有塩)、きな粉			
29 金	昼食	ポークカレーライス 春雨サラダ もも缶	じゃが芋(北海道) 白米(亀岡)、キャノーラ油 春雨、さとう、ごま油	豚肉(大分) ロースハム(乳 含む)	玉ねぎ(北海道)、人参(千葉) もやし(静岡)、胡瓜(高知)、黄桃缶(中国) グリーンピース(ニュージーランド)	パーメントカレールー 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 269 mg
	午後 おやつ	牛乳 キャロット焼きドーナツ	さとう ホットケーキミックス	牛乳 卵(香川)、無塩バター	人参(千葉)		
30 土	お弁当の日						

*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。

