



平成29年 5月献立表

大井・千代川保育園

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	
1月	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のドレ和え みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉 キャノーラ油	鶏もも肉(熊本) 米みそ(長野)	小松菜(大阪)、人参(鹿児島) 玉ねぎ(北海道)、しょうが(高知) ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 本みりん、濃口しょうゆ ノンオイル和風ドレッシング 料理酒	エネルギー 685 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 500 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 卵(香川)、無塩バター、牛乳			
2火	昼食	たけのこ散らし寿司(ハート人型型) ブロッコリーのごまあえ 花麩のすまし汁	白米(亀岡) さとう そうめん 花麩	錦糸玉子 白ごま ちりめんじゃこ(インドネシア)	ブロッコリー(徳島)、人参(鹿児島) しめじ(長野)、グリーンピース(ニュージーランド) たけのこ(国産)、えのき(長野) ねぎ(兵庫)、しいたけ(徳島)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、酢 塩、料理酒 本みりん、淡口しょうゆ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 2.8 g カルシウム 110 mg
	午後 おやつ	お茶 かしわ餅(0~1歳乳児おはぎ風)	さとう かしわもち、白米(亀岡)	ゆであずき缶			
3水	昼食	憲法記念日					
4木	昼食	みどりの日					
5金	昼食	こどもの日					
6土	昼食	お弁当の日					
8月	昼食	ご飯 みそ汁 コロッケ マカロニサラダ みかん缶	白米(亀岡) マカロニ マヨネーズ	もめん豆腐 米みそ(長野) コロッケ	みかん缶(タイ) 人参(鹿児島)、小松菜(大阪) 胡瓜(滋賀)、ねぎ(兵庫) コーン(中国)	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、コンソメ ウスターソース	エネルギー 703 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 22.5 g カルシウム 490 mg
	午後 おやつ	黒糖ミルク マリービスケット	黒糖 マリービスケット	牛乳			
9火	昼食	豆ごはん 鯖の塩焼き 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク キャノーラ油	さば(ノルウェー) おから、えんどうまめ 米みそ(長野)	玉ねぎ(北海道)、人参(鹿児島) わかめ(国産) ねぎ(兵庫)、干しいたけ(徳島)	かつお・昆布だし汁 本みりん 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.2 g カルシウム 275.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 フルーツサンド	食パン、さとう	牛乳 生クリーム	黄桃缶(ギリシャ)、パイン缶(タイ)		
10水	昼食	御飯 肉じゃが 小松菜の胡麻和え みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 糸コンニャク、ごま さとう、キャノーラ油	豚肉(三重) 米みそ(長野)	玉ねぎ(北海道)、小松菜(大阪) 人参(鹿児島)、もやし(岐阜) グリーンピース(ニュージーランド) ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 674 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.4 g カルシウム 447 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りプリン		牛乳 プリンミックス			
11木	昼食	ご飯 八宝菜 シュウマイ 中華スープ	白米(亀岡) キャノーラ油 片栗粉 さとう	豚肉(三重) えび(インドネシア) 卵(香川)、シュウマイ うずら卵(中国)	白菜(茨城)、たけのこ(国産) 人参(鹿児島)、ねぎ(兵庫) しいたけ(徳島)	濃口しょうゆ 料理酒、中華だし 塩、こしょう	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 94 mg
	午後 おやつ	お茶 アメリカンドッグ	アメリカンドッグ			ケチャップ	
12金	昼食	チキンカレーライス ブロッコリーとカリフラワーのサラダ バナナ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) マヨネーズ キャノーラ油	鶏もも肉(熊本) ロースハム(熊本)	バナナ(フィリピン)、玉ねぎ(北海道) 人参(鹿児島)、ブロッコリー(徳島) カリフラワー(中国) 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 濃口しょうゆ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 23.4 g カルシウム 269 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	さとう	ゆであずき缶	粉末寒天	塩	
13土	昼食	お弁当の日					
15月	昼食	ご飯 豚カツ 切干し大根といんげんの旨煮 みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう	豚カツ 米みそ(長野) 油揚げ(大阪)	白菜(茨城)、人参(鹿児島) いんげん(タイ)、切り干し大根(大阪) ねぎ(兵庫)、わかめ(国産)	かつお・昆布だし汁 中濃ソース、ケチャップ 濃口しょうゆ 本みりん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 22.5 g カルシウム 430 mg
	午後 おやつ	牛乳 まがりせんべい	まがりせんべい	牛乳			
16火	昼食	ご飯 筑前煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	白米(亀岡) さつま芋(茨城) 糸コンニャク マヨネーズ、さとう	鶏もも肉(熊本) 米みそ(長野) シーチキン(静岡)	かぼちゃ(沖縄)、人参(鹿児島) れんこん(徳島)、たけのこ(国産) ごぼう(茨城)、しめじ(長野) いんげん(タイ)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 料理酒、本みりん 塩、コンソメ	エネルギー 435 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 6.8 g カルシウム 121 mg
	午後 おやつ	お茶 カルピスみかんゼリー	さとう	カルピス	みかん缶(タイ)、粉末寒天		

*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。





平成29年5月献立表

大井・千代川保育園

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 水	昼食	ご飯 さばの竜田揚げ チンゲン菜とうす揚げの煮物 けんちん汁	白米(亀岡) 片栗粉 キャノーラ油 里芋、さとう	さば(ノルウェー) もめん豆腐 米みそ(長野) 油揚げ(大阪)	チンゲン菜(静岡)、ブロッコリー(徳島) 大根(長崎)、人参(鹿児島) ごぼう(茨城)、ねぎ(兵庫) しょうが(高知)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 料理酒	エネルギー 697 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 28.4 g カルシウム 447 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぼんち揚げ	牛乳 ぼんち揚げ	牛乳			
18 木	昼食	ビビンバ丼 ぎょうざ みそ汁 もも缶	白米(亀岡) 片栗粉、ごま油 キャノーラ油 さとう	豚ひき肉(鹿児島) 米みそ(長野) ぎょうざ 油揚げ(大阪)	黄桃缶(ギリシャ)、もやし(岐阜) ほうれん草(徳島)、人参(鹿児島) 小松菜(大阪)、ねぎ(兵庫) 玉ねぎ(北海道)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 料理酒、塩	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 255 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 ホットケーキミックス	牛乳	イチゴジャム		
19 金	昼食	ロールパン スパゲティナポリタン 大根とツナの和え物 かき玉汁	スパゲティ ロールパン 片栗粉	あらびきウィンナー(大阪) シーチキン(静岡) 卵(香川)	玉ねぎ(北海道)、大根(長崎) 人参(鹿児島) ピーマン(鹿児島)、胡瓜(滋賀) 小松菜(大阪)	ノンオイル和風ドレッシング ケチャップ コンソメ、濃口しょうゆ 塩、かつお・昆布だし汁	エネルギー 644 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 261 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	
20 土	昼食	お弁当の日					
22 月	昼食	親子丼 ほうれん草のじゃこ和え みそ汁	白米(亀岡) さとう 麩	卵(香川) 鶏もも肉(熊本) 米みそ(長野) ちりめんじゃこ(インドネシア)	玉ねぎ(北海道)、ほうれん草(徳島) 人参(鹿児島)、白菜(茨城) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫) 細切のり	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん 塩	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 300 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	さとう、わらび餅粉	きな粉			
23 火	昼食	ご飯 ピンクサーモンの照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁	白米(亀岡) さとう キャノーラ油 片栗粉	鮭 厚揚げ(徳島) 米みそ(長野)	人参(鹿児島)、玉ねぎ(北海道) ごぼう(茨城)、しいたけ(徳島) わかめ(国産)、ねぎ(兵庫) グリーンピース(ニュージーランド)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 料理酒 本みりん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.8 g カルシウム 317 mg
	午後 おやつ	牛乳 キャラットドーナツ	ホットケーキミックス さとう、キャノーラ油	牛乳 卵(香川)、無塩バター	人参(鹿児島)		
24 水	昼食	ご飯 チキンカツ ブロッコリーおほかか和え みそ汁	白米(亀岡) 里芋 パン粉、小麦粉 キャノーラ油、さとう	鶏もも肉(熊本) 米みそ(長野) かつお節	ブロッコリー(徳島)、玉ねぎ(北海道) 人参(鹿児島)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19 g カルシウム 480 mg
	午後 おやつ	牛乳 星たべよ	牛乳 星たべよ	牛乳			
25 木	昼食	御飯 ハンバーグ さつま芋のサラダ コーンポタージュスープ	白米(亀岡) さつま芋(茨城) さとう マヨネーズ	豚ひき肉(鹿児島) 牛ひき肉(国産) 牛乳	玉ねぎ(北海道) コーン(中国) 人参(鹿児島)、胡瓜(滋賀)	ケチャップ、塩、コンソメ ウスターソース ポタージュスープの素 コンソメ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 24.1 g カルシウム 279 mg
	午後 おやつ	牛乳 ジャムロールケーキ	牛乳 さとう、ホットケーキミックス	牛乳	イチゴジャム		
26 金	昼食	ハヤシライス 和風サラダ りんご	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) キャノーラ油	豚肉(三重)	りんご(青森)、大根(長崎) 玉ねぎ(北海道)、人参(鹿児島) 胡瓜(滋賀)、コーン(中国) グリーンピース(ニュージーランド)	ハヤシルー ノンオイル青じそドレッシング ケチャップ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 22.2 g カルシウム 244 mg
	午後 おやつ	お茶 とんがりコーン	とんがりコーン				
27 土	昼食	お弁当の日					
29 月	昼食	ゆかり御飯 ちくわ磯辺揚げ ひじきといんげんの煮物 豚汁	白米(亀岡) キャノーラ油 糸コンニャク 小麦粉、ごま油、さとう	ちくわ 豚肉(三重) 米みそ(長野) 油揚げ(大阪)	玉ねぎ(北海道)、いんげん(タイ) 人参(鹿児島)、ねぎ(兵庫) ごぼう(茨城)、ひじき あおのり	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ ゆかり粉	エネルギー 611 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 287 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ぼたぼた焼	牛乳			
30 火	昼食	鶏すき丼 きゅうりの酢の物 みそ汁 パイン	白米(亀岡) キャノーラ油 糸コンニャク さとう、麩	鶏もも肉(熊本) 米みそ(長野) ちりめんじゃこ(インドネシア)	白菜(茨城)、玉ねぎ(北海道)、パイン缶(タイ) 人参(鹿児島)、キャベツ(愛知)、胡瓜(滋賀) ねぎ(兵庫)、しいたけ(徳島)、えのき(長野) 細切のり、カットわかめ(国産)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 料理酒、酢	エネルギー 473 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 10.2 g カルシウム 140 mg
	午後 おやつ	お茶 さつま芋チップス	牛乳 さつま芋(茨城)				
31 水	昼食	御飯 さばのみそ煮 ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁	白米(亀岡) さとう	さば(ノルウェー) 米みそ(長野) 油揚げ(大阪)	ほうれん草(徳島)、大根(長崎) 人参(鹿児島)、えのき(長野) ねぎ(兵庫)、しょうが(高知)	かつお・昆布だし汁 本みりん、濃口しょうゆ 料理酒、和風だしの素	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 276 mg
	午後 おやつ	牛乳 ブルーベリーケーキ	ホットケーキミックス	牛乳	ブルーベリージャム		

*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。