

令和2年4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	
01 水	昼食	中華どんぶり シュウマイ たまごスープ	白米(亀岡) 片栗粉、砂糖	豚もも肉(鹿児島) シュウマイ(乳含む) たまご(香川)、カットわかめ	白菜(愛知)、ピーマン(鹿児島) たけのこ(中国)、しょうが(中国) チンゲン菜(静岡)、玉ねぎ(北海道) 人参(鹿児島)	濃口しょうゆ 和風だし、料理酒 中華だし、素	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 287 mg
	午後 おやつ	牛乳 カップケーキ	ホットケーキミックス 砂糖	牛乳 無塩バター、たまご(香川)			
02 木	昼食	五目御飯 かぼちゃのそぼろ煮 具だくさんみそ汁	白米(亀岡)、糸コンニャク 砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉(熊本)、油揚げ(大阪) 鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐(大阪)、みそ	ごぼう(北海道)、人参(鹿児島) しめじ(長野)、いんげん(タイ) かぼちゃ(沖縄)、しょうが(中国) ほうれん草(タイ)、玉ねぎ(北海道)、大根(徳島)	料理酒、みりん、塩 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 23.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 284 mg
	午後 おやつ	牛乳 ロッククッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳 たまご(香川)、無塩バター			
03 金	昼食	ハヤシライス ブロッコリーのツナ和え りんご	白米(亀岡) じゃが芋(北海道)、油	豚もも肉(鹿児島) ツナ(ミャンマー)	玉ねぎ(北海道)、人参(鹿児島) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) りんご(青森)	ハヤシルウ、ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.1 g カルシウム 80 mg
	午後 おやつ	お茶 ういろう	砂糖 小麦粉、上新粉				
04 土	お弁当の日						
06 月	昼食	御飯 肉豆腐 いんげんの胡麻あえ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 麩	豚もも肉(鹿児島) 焼き豆腐(大阪) すりごま、白ごま みそ、油揚げ(大阪)	玉ねぎ(北海道)、ねぎ(三重) えのき(長野)、しょうが(中国) いんげん(タイ) ほうれん草(タイ)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.2 g カルシウム 137 mg
	午後 おやつ	お茶 焼きおにぎり	白米(亀岡)			濃口しょうゆ みりん、和風だし、素	
07 火	昼食	御飯 さばのみそ煮 大根と揚げの煮物 そうめん汁	白米(亀岡) 砂糖、片栗粉 そうめん	さば(ノルウェー)、みそ 油揚げ(大阪)	しょうが(中国) 大根(徳島)、人参(鹿児島)、絹さや(中国) 白菜(愛知)、ねぎ(三重)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、料理酒、みりん 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 259 mg
	午後 おやつ	牛乳 あんぱんまんせんべい	アンパンマンのソフトせんべい	牛乳			
08 水	昼食	御飯 ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁 みかん缶	白米(亀岡) 春雨、砂糖、ごま油	ハンバーグ(卵 乳含む) みそ、油揚げ(大阪)	もやし(静岡)、人参(鹿児島)、きゅうり(徳島) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道) みかん缶(和歌山)	ケチャップ、ウスターソース 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 268 mg
	午後 おやつ	牛乳 雪の宿	雪の宿	牛乳			
09 木	昼食	ロールパン ソース焼きそば みそ汁 オレンジ	ロールパン(乳含む) 焼きそば麺、油	豚もも肉(鹿児島)、青のり 木綿豆腐(大阪)、みそ	キャベツ(愛知)、ピーマン(鹿児島) 白菜(愛知)、玉ねぎ(北海道)、人参(鹿児島) オレンジ(アメリカ)	焼きそばソース、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 142 mg
	午後 おやつ	お茶 ちりめんおにぎり	白米(亀岡)	ちりめんじゃこ(インドネシア)	しょうが(中国)	濃口しょうゆ、砂糖、料理酒	
10 金	昼食	御飯 白身魚のフライ 大根とツナのあえ物 みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵含む) 油	白身魚のフライ ツナ(ミャンマー) みそ、油揚げ(大阪)	大根(徳島)、きゅうり(徳島)、コーン(アメリカ) ごぼう(北海道)、人参(鹿児島)、ねぎ(徳島)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 24.2 g カルシウム 288 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこボール	ハイスノーマーガリン ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 きなこ			
11 土	お弁当の日						
13 月	昼食	御飯 コロケ 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 油 里芋、砂糖	コロケ(卵 乳含む) 油揚げ(大阪) みそ、カットわかめ	人参(鹿児島)、切干大根(宮崎) グリーンピース(ベルギー) 玉ねぎ(北海道)、かぼちゃ(沖縄)、ねぎ(三重)	ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 252 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター			
14 火	昼食	親子丼 ほうれん草と人参の胡麻あえ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、片栗粉 じゃが芋(北海道)	たまご(香川)、鶏もも肉(熊本) 白ごま 木綿豆腐(大阪)、みそ	玉ねぎ(北海道)、ねぎ(徳島) ほうれん草(タイ)、人参(鹿児島)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 173 mg
	午後 おやつ	お茶 オレンジゼリー	砂糖	粉末寒天	オレンジジュース、みかん缶(和歌山)		
15 水	昼食	ゆかり御飯 鶏肉のてんぷら 三色野菜サラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、小麦粉	鶏むね肉(熊本) 木綿豆腐(大阪)、みそ	大根(徳島)、きゅうり(徳島) 人参(鹿児島)、玉ねぎ(北海道)	ゆかり粉 塩 ノンオイル青じそドレッシング かつお・昆布だし汁	エネルギー 661 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 22.0 g カルシウム 256 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳			

*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。



令和2年4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 木	昼食	御飯 アジの胡麻焼き 白菜のおかか和え けんちん汁	白米(亀岡) 砂糖 里芋	あじ(ニュージーランド)、白ごま かつお節、木綿豆腐(大阪) 油揚げ(大阪)	ねぎ(三重) 白菜(愛知)、もやし(静岡) 大根(徳島)、人参(鹿児島)	料理酒、みりん かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 6.3 g カルシウム 119 mg	
	午後 おやつ	お茶 焼きうどん	うどん、ごま油	豚もも肉(鹿児島)、青のり	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道) 人参(鹿児島)	ウスターソース		
17 金	昼食	カレーライス コーンのサラダ もも缶	白米(亀岡) じゃが芋(北海道)、油 マヨネーズ	牛もも(オーストラリア) ハム(卵 乳含む)、白ごま	玉ねぎ(北海道)、人参(鹿児島) グリーンピース(ベルギー)、コーン(アメリカ) きゅうり(徳島)、キャベツ(愛知) もも缶(南アフリカ)	バーモントカレールー コンソメ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.3 g カルシウム 345 mg	
	午後 おやつ	牛乳 ソフトクッキー	ホットケーキミックス ハイスノーマーガリン	牛乳				
18 土	お弁当の日							
20 月	昼食	御飯 肉団子とじゃが芋のあまから煮 キャベツのソテー みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 砂糖、油	鶏肉だんご(乳含む) ベーコン(卵 乳含む) みそ	玉ねぎ(北海道)、グリーンピース(ベルギー) キャベツ(愛知)、人参(鹿児島) ピーマン(鹿児島)、コーン(アメリカ) 白菜(愛知)、えのき(長野)	濃口しょうゆ、みりん 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 158 mg	
	午後 おやつ	お茶 ピーチフルーチェ		牛乳		フルーチェ(ピーチ)		
21 火	昼食	散らし寿司 がんもの含め煮 にゅうめん汁	白米(亀岡)、砂糖 系コンニャク そうめん	ちりめんじゃこ(インドネシア) 高野豆腐、錦糸玉子、細切のり がんもどき 油揚げ(大阪)	ごぼう(北海道)、絹さや(中国) 人参(鹿児島)、いんげん(タイ) 大根(徳島)、ほうれん草(タイ)	酢、濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 210 mg	
	午後 おやつ	お茶 五平餅	もち米(亀岡) 白米(亀岡)、三温糖	みそ		みりん		
22 水	昼食	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) ごま油、砂糖	鶏もも肉(熊本)、高野豆腐 白ごま みそ	玉ねぎ(北海道)、グリーンピース(ベルギー) 人参(鹿児島)、ごぼう(北海道) 絹さや(中国)、キャベツ(愛知) もやし(静岡)、ねぎ(三重)	かつお・昆布だし汁、料理酒 濃口しょうゆ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.4 g カルシウム 324 mg	
	午後 おやつ	牛乳 たまご蒸しパン	ホットケーキミックス 砂糖、油	牛乳 たまご(香川)				
23 木	昼食	御飯 ピンクサーモンのオーロラソースかけ ブロッコリーとコーンのソテー みそ汁	白米(亀岡) マヨネーズ、片栗粉 ハイスノーマーガリン	ピンクサーモン(日本) みそ	ブロッコリー(エクアドル)、人参(鹿児島) コーン(アメリカ)、かぼちゃ(沖縄) チンゲン菜(静岡)、玉ねぎ(北海道)	ケチャップ、塩、パセリ粉 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 67 mg	
	午後 おやつ	お茶 和風スパゲティ	スパゲティ、油	ベーコン(卵 乳含む) 細切のり	ほうれん草(タイ)、玉ねぎ(北海道)	濃口しょうゆ、塩		
24 金	昼食	御飯 トンカツ ポテトサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、マヨネーズ じゃが芋(北海道)	トンカツ(乳 含む) ハム(卵 乳含む) 木綿豆腐(大阪)、みそ	人参(鹿児島) きゅうり(徳島)、コーン(アメリカ) チンゲン菜(静岡)、玉ねぎ(北海道) ごぼう(北海道)、ねぎ(三重)	ケチャップ、ウスターソース コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 681 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 25 g カルシウム 331 mg	
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード	カラースプレー	牛乳 ホイップクリーム(乳 含む)	みかん缶(和歌山)	プリンミックス		
25 土	お弁当の日							
27 月	昼食	御飯 マーボー豆腐 野菜ナムル かき玉汁	白米(亀岡) ごま油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐(大阪) 豚ひき肉(鹿児島) 赤みそ、みそ たまご(香川)	人参(鹿児島)、玉ねぎ(北海道)、ねぎ(徳島) もやし(静岡)、キャベツ(愛知)、きゅうり(徳島) しめじ(長野)、絹さや(中国)	料理酒、濃口しょうゆ 生おろし生姜、中華だしの素 淡口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 623 kcal たんぱく質 27 g 脂 質 18.7 g カルシウム 326 mg	
	午後 おやつ	牛乳 かぼちゃドーナツ	ホットケーキミックス 油	牛乳 たまご(香川)	かぼちゃ(沖縄)			
28 火	昼食	御飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ みそ汁 パイン缶	白米(亀岡) 油、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	鶏もも肉(熊本) 木綿豆腐(大阪)、みそ	しょうが(中国)、人参(鹿児島) きゅうり(徳島)、コーン(アメリカ) チンゲン菜(静岡)、玉ねぎ(北海道) ねぎ(徳島)、パイン缶(タイ)	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 616 kcal たんぱく質 g 脂 質 23.7 g カルシウム 21.0 mg	
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ、砂糖	牛乳 きなこ		塩		
29 水	昭和の日							
30 木	昼食	御飯 肉じゃが おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 系コンニャク、油 マヨネーズ、砂糖	豚もも肉(鹿児島) おから(アメリカ) みそ、カットわかめ	玉ねぎ(北海道)、グリーンピース(ベルギー) ブロッコリー(エクアドル)、人参(鹿児島) キャベツ(愛知)、もやし(静岡)	濃口しょうゆ、みりん、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 529 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 118 mg	
	午後 おやつ	お茶 うどんスナック	うどん、砂糖、油					

*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。

