



令和2年5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	ヒビンバ丼 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ	白米(亀岡)、砂糖、油 ごま油、片栗粉 マヨネーズ、春雨	豚ひき肉(鹿児島) ハム(卵乳 含む) 木綿豆腐(大阪) カットわかめ(中国)	ほうれん草(タイ)、もやし(静岡) 人参(宮崎)、きゅうり(高知) えのき(長野)	濃口しょうゆ、料理酒 塩 中華だしの素	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.2 g カルシウム 119 mg
	午後 おやつ	お茶 きなこ団子 乳児・きなこおにぎり	白玉粉、砂糖 白米(亀岡)	絹豆腐(大阪) きなこ			
2 土	お弁当の日						
4 月	みどりの日						
5 火	こどもの日						
6 水	振替休日						
7 木	昼食	御飯 コロッケ マカロニサラダ みそ汁 みかん缶	白米(亀岡) 油 マカロニ、マヨネーズ 麩	コロッケ(卵乳 含む) カットわかめ(中国) みそ	ブロッコリー(エクアドル) 人参(宮崎) コーン(アメリカ) ほうれん草(タイ)、玉ねぎ(北海道) みかん缶(和歌山)	ウスターソース ケチャップ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 255 mg
	午後 おやつ	牛乳 カップケーキ	砂糖 ホットケーキミックス	牛乳、たまご(香川) 無塩バター			
8 金	昼食	御飯 豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻あえ みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油 砂糖	合挽きミンチ(オーストラリア・日本) 木綿豆腐(大阪) 白ごま、たまご(香川) みそ、油揚げ(大阪)	玉ねぎ(北海道) キャベツ(愛知)、人参(宮崎) もやし(静岡)、ねぎ(大分)	ウスターソース ケチャップ、塩 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 20.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 268 mg
	午後 おやつ	お茶 ういろう	砂糖、小麦粉、上新粉				
9 土	お弁当の日						
11 月	昼食	御飯 白身魚のフライ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース、油	白身魚フライ かつお節、みそ 木綿豆腐(大阪) カットわかめ(中国)	ブロッコリー(エクアドル) 人参(宮崎) 玉ねぎ(北海道)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 13.5 g カルシウム 104 mg
	午後 おやつ	お茶 手作りりんごゼリー	砂糖		りんごジュース、粉末寒天		
12 火	昼食	御飯 八宝菜 シュウマイ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉	豚もも肉(鹿児島) シュウマイ(乳 含む) みそ、油揚げ	なめこ(三重) 白菜(愛知)、人参(宮崎) ピーマン(鹿児島)、たけのこ(中国) 玉ねぎ(北海道)、ねぎ(徳島)	濃口しょうゆ、料理酒 和風だしの素、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 732 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 28.7 g カルシウム 276 mg
	午後 おやつ	牛乳 ロッククッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳、無塩バター たまご(香川)			
13 水	昼食	ロールパン ソース焼きそば 和風大根サラダ たまごスープ	ロールパン(乳 含む) 焼きそば麺、油	木綿豆腐(大阪) 豚もも肉(鹿児島) ツナフレーク(タイ) たまご(香川)、青のり	きゅうり(高知) キャベツ(愛知)、ピーマン(鹿児島) 大根(千葉)、人参(宮崎) 玉ねぎ(北海道)、絹さや(中国)	焼きそばソース、塩 ノンオイル和風ドレッシング 中華だしの素	エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 19.5 g カルシウム 129 mg
	午後 おやつ	お茶 さけおにぎり	白米(亀岡)	鮭フレーク、白ごま			
14 木	昼食	御飯 ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 砂糖、ごま油	ちくわ、青のり 白ごま みそ	絹さや(中国) かぼちゃ(沖縄) 人参(宮崎)、ごぼう(北海道) しめじ(長野)、ねぎ(大分)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 325 mg
	午後 おやつ	牛乳 高野豆腐のきなこトースト	砂糖、上新粉、油	牛乳 高野豆腐、きなこ		塩	
15 金	昼食	チキンカレーライス キャベツのソテー りんご	白米(亀岡)、 じゃが芋(北海道) 油	鶏もも肉(熊本) ウィンナー(卵乳 含む)	玉ねぎ(北海道)、人参(宮崎) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) りんご(青森)、玉ねぎ(北海道) グリーンピース(ニュージーランド)	ハーモントカレールー(乳 含む) 濃口しょうゆ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 95 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん	粉末寒天	塩	
16 土	お弁当の日						

*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。

令和2年5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	
18 月	昼食	御飯 バーベキューチキン スパゲティサラダ みそ汁	白米（亀岡） 小麦粉、油、砂糖 スパゲティ マヨネーズ	鶏むね肉（熊本） ハム（卵乳 含む） みそ、油揚げ（大阪）	コーン（アメリカ） 玉ねぎ（北海道） いんげん（タイ）、人参（宮崎） ごぼう（北海道）、ねぎ（徳島）	ウスターソース ケチャップ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 598 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 223 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふろスク	麩、砂糖	牛乳 バター			
19 火	昼食	御飯 厚揚げ五目煮 ポテトサラダ みそ汁	白米（亀岡） ごま油、砂糖 じゃが芋（北海道） 麩、マヨネーズ	豚もも肉（鹿児島） 厚揚げ（大阪） みそ	大根（千葉）、たけのこ（中国） いんげん（タイ）、しょうが（中国） ブロッコリー（エクアドル）、人参（宮崎） ほうれん草（タイ）、玉ねぎ（北海道）	濃口しょうゆ 中華だしの素、塩 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 172 mg
	午後 おやつ	お茶 お好み焼き	小麦粉、油	ちくわ、たまご（香川） かつお節、青のり	キャベツ（愛知）、ねぎ（徳島）	お好みソース	
20 水	昼食	親子丼 ほうれん草の白和え みそ汁	白米（亀岡）、砂糖 片栗粉 じゃが芋（北海道）	たまご（香川）、白ごま 鶏もも肉（熊本）、刻みのみ 木綿豆腐（大阪）、ちくわ みそ、カットわかめ（中国）	人参（宮崎）、ねぎ（徳島） ほうれん草（タイ） 玉ねぎ（北海道）	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩 みりん	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 21.2 g カルシウム 345 mg
	午後 おやつ	牛乳 クラッカー	クラッカー	牛乳			
21 木	昼食	御飯 あじの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	白米（亀岡） 砂糖	木綿豆腐（大阪） あじ（ニュージーランド） 油揚げ（大阪） カットわかめ（中国）、みそ	人参（宮崎）、切干大根（千葉） グリーンピース（ニュージーランド） ほうれん草（タイ）、玉ねぎ（北海道）	料理酒、みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 8.2 g カルシウム 202 mg
	午後 おやつ	お茶 きなこプリン	砂糖	牛乳、きなこ	粉末寒天		
22 金	昼食	御飯 ユーリンチー 春雨サラダ コーンスープ	白米（亀岡） 片栗粉、油、砂糖 春雨、ごま油	鶏もも肉（熊本） 牛乳	もやし（静岡） ねぎ（大分）、しょうが（中国） 人参（宮崎）、きゅうり（高知） 玉ねぎ（北海道）、コーン（アメリカ）	料理酒、中華だしの素 酢、濃口しょうゆ コンソメ	エネルギー 677 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 23.8 g カルシウム 280 mg
	午後 おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳、ホイップクリーム 無塩バター、たまご（香川）	パイン缶（タイ）、みかん缶（和歌山）		
23 土	お弁当の日						
25 月	昼食	御飯 メンチカツ コールスローサラダ みそ汁	白米（亀岡） 油 砂糖	みそ、カットわかめ（中国） メンチカツ（乳 含む） ハム（卵乳 含む） 木綿豆腐（大阪）	玉ねぎ（北海道） キャベツ（愛知）、人参（宮崎） かぼちゃ（沖縄）、ねぎ（徳島）	ケチャップ、ウスターソース 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.3 g カルシウム 338 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンとチーズの蒸しパン	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳、キュービックチーズ たまご（香川）、バター	コーン（アメリカ）		
26 火	昼食	御飯 ポークビーンズ ブロッコリーとちくわのサラダ みそ汁	白米（亀岡） じゃが芋（北海道） 油、砂糖	豚もも肉（鹿児島） 水煮大豆（国産） ちくわ 木綿豆腐（大阪）、みそ	玉ねぎ（北海道） ホールトマト缶（イタリア） ブロッコリー（エクアドル）、人参（宮崎） もやし（静岡）、ねぎ（大分）	ケチャップ、コンソメ 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 314 mg
	午後 おやつ	牛乳 じゃこトースト	食パン（乳 含む） マヨネーズ、白ごま	牛乳、青のり ちりめんじゃこ（インドネシア）			
27 水	昼食	御飯 さばの塩焼き 卵の花 豚汁	白米（亀岡） 糸コンニャク 砂糖、ごま油	さば（ノルウェー） おから（アメリカ） ちくわ、油揚げ（大阪） 豚もも肉（鹿児島）、みそ	絹さや（中国） 人参（宮崎）、しめじ（長野） 大根（千葉）、玉ねぎ（北海道） ごぼう（北海道）、ねぎ（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 619 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 23.3 g カルシウム 305 mg
	午後 おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス 油、砂糖	牛乳 木綿豆腐（大阪）			
28 木	昼食	グリーンピース御飯 豚肉のすき焼き風煮物 もやしのごま酢あえ みそ汁	白米（亀岡） 糸コンニャク、砂糖 白ごま	豚もも肉（鹿児島） 焼き豆腐（大阪） みそ、油揚げ（大阪） カットわかめ（中国）	グリーンピース（ニュージーランド） 白菜（愛知）、玉ねぎ（北海道）、ねぎ（大分） えのき（長野）、もやし（静岡）、人参（宮崎） 絹さや（中国）、ほうれん草（タイ）	料理酒、塩 濃口しょうゆ、本みりん 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 178 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（宮崎）	ウスターソース	
29 金	昼食	ハヤシライス おからサラダ オレンジ	白米（亀岡）、油 じゃが芋（北海道） マヨネーズ、砂糖	豚もも肉（鹿児島） おから（アメリカ）	玉ねぎ（北海道）、人参（宮崎） ブロッコリー（エクアドル） オレンジ（アメリカ）	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 483 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 94 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米（亀岡）、砂糖			塩	
30 土	お弁当の日						

- * 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。
- * 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。
- * 都合により 給食内容が変更になることがあります。

