



平成29年 6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 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他		
1 木	昼食	ロールパン 焼きそば ツナサラダ コンソメスープ	焼きそばめん ロールパン キャノーラ油 さとう	豚肉(三重) シーチキン缶(静岡) かまぼこ(新潟)	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道) 人参(徳島)、胡瓜(群馬) 大根(長崎)、ピーマン(鹿児島)コーン(中国) あおのり(日本)、カットわかめ(国産)	ウスターソース 酢、塩 コンソメ	エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 125 mg
	午後 おやつ	お茶 おかかおにぎり	白米(亀岡)	かつお節、白ごま		濃口しょうゆ	
2 金	昼食	御飯 肉団子のケチャップ煮 小松菜のソテー みそ汁	白米(亀岡) さつま芋(茨城) さとう キャノーラ油	ミンチボール みそ バターブレンド(有塩)	小松菜(大阪)、玉ねぎ(北海道) 人参(徳島)、たけのこ(国産) コーン(中国)、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 ケチャップ コンソメ 塩	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 302 mg
	午後 おやつ	牛乳 りんごゼリー	りんごゼリー	牛乳			
3 土	昼食	お弁当の日					
5 月	昼食	御飯 白身魚フライ ブロッコリー胡麻あえ みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース さとう	もめん豆腐(大阪) 白身魚フライ みそ 白ごま	ブロッコリー(中国)、人参(徳島) コーン(中国)、なめこ(奈良) ねぎ(兵庫)、わかめ(国産)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 220 mg
	午後 おやつ	牛乳 バナナカップケーキ	ホットケーキミックス	牛乳			
6 火	昼食	御飯 酢豚風 もやしの中華和え みそ汁	白米(亀岡) さとう ごま油 片栗粉	豚肉(三重) みそ 油揚げ(大阪) 白ごま	玉ねぎ(北海道)、人参(徳島)、ピーマン(鹿児島) もやし(岐阜)、たけのこ(国産) しめじ(長野)、胡瓜(群馬) コーン(中国)、チンゲン菜(静岡)、しいたけ(徳島)	かつお・昆布だし汁 中華だし汁 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、本みりん、塩	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 9.4 g カルシウム 159 mg
	午後 おやつ	お茶 牛乳寒天	さとう	牛乳	みかん缶(タイ)、粉末寒天		
7 水	昼食	三色どんぶり おからサラダ にゅうめん汁	白米(亀岡) さとうめん マヨネーズ、さとう、キャノーラ油	卵(香川) 鶏ひき肉(熊本) おから	ブロッコリー(中国)、ほうれん草(徳島) 人参(徳島)、しいたけ(徳島) 細切のり、しょうが(高知)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん、コンソメ、塩	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 280 mg
	午後 おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、キャノーラ油、さとう	牛乳 もめん豆腐(大阪)	バナナ(フィリピン)		
8 木	昼食	御飯 鶏じゃが ほうれん草のバター炒め みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 糸コンニャク さとう、キャノーラ油	鶏もも肉(熊本) みそ バターブレンド(有塩)	ほうれん草(徳島)、人参(徳島) 玉ねぎ(北海道)、もやし(岐阜) コーン(中国)、いんげん(タイ) ねぎ(兵庫)、わかめ(国産)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 和風だしの素 塩	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.8 g カルシウム 114.0 mg
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	白米(亀岡)、さとう	きな粉		塩	
9 金	昼食	ハヤシライス カリフラワーのサラダ オレンジ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) マヨネーズ、キャノーラ油、さとう	豚肉(三重)	オレンジ(アメリカ)、玉ねぎ(北海道) カリフラワー(中国)、ブロッコリー(中国)、 グリーンピース(ニュージーランド)、人参(徳島)、コーン(中国)	ハヤシルー ケチャップ 塩、コンソメ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 20.5 g カルシウム 171 mg
	午後 おやつ	お茶 えびせんべい	えびせんべい				
10 土	昼食	お弁当の日					
12 月	昼食	御飯 豚カツ 小松菜のじゃこ和え みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう	豚かつ みそ 油揚げ(大阪) ちりめんじゃこ(インドネシア)	小松菜(大阪)、大根(長崎) 人参(徳島)、白菜(茨城) ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 中濃ソース 濃口しょうゆ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.1 g カルシウム 140 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーツポンチ			黄桃缶(ギリシャ)、パイナップル(タイ)、みかん缶(タイ)、バナナ(フィリピン)		
13 火	昼食	親子丼 ほうれん草の白和え みそ汁 もも缶	白米(亀岡) 糸コンニャク さとう	卵(香川)、鶏もも肉(熊本) もめん豆腐(大阪) ちくわ(大阪)、みそ 白ごま	玉ねぎ(北海道)、黄桃缶(ギリシャ) 人参(徳島)、ほうれん草(徳島) ねぎ(兵庫)、細切のり わかめ(国産)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん 塩	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 336 mg
	午後 おやつ	牛乳 アンパンマンせんべい	アンパンマンせんべい				
14 水	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のお浸し みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう	豚肉(三重) みそ 油揚げ(大阪)	玉ねぎ(北海道)、チンゲン菜(静岡) 人参(徳島)、白菜(茨城) ピーマン(鹿児島)、コーン(中国) 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 和風だしの素	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.3 g カルシウム 323 mg
	午後 おやつ	牛乳 大学芋	さつま芋(茨城)、キャノーラ油、さとう	黒ごま		濃口しょうゆ	
15 木	昼食	御飯 さわらの西京焼き風 五色きんぴら みそ汁	白米(亀岡) さとう 糸コンニャク ごま油	さわら(中国) ちくわ(大阪) みそ 白みそ 白ごま	ごぼう(茨城)、人参(徳島) 玉ねぎ(北海道)、ほうれん草(徳島) ピーマン(鹿児島)、ねぎ(兵庫)	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 454 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 8.5 g カルシウム 127 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	さとう、わらび餅粉	きな粉		塩	

*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 6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			
16 金	昼食	カレーライス キャベツのごまマヨあえ バナナ	白米（亀岡） じゃが芋（北海道） さとう マヨネーズ、キャノーラ油	豚肉（三重） すりごま	バナナ（フィリピン）、キャベツ（愛知） 玉ねぎ（北海道）、人参（徳島） 胡瓜（群馬）、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 625 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 23.1 g カルシウム 255 mg
	午後 おやつ	ココア ぱりんこ	さとう ぱりんこ	牛乳		ココア	
17 土	昼食	お弁当の日					
19 月	昼食	御飯 鶏のから揚げ ほうれん草サラダ みそ汁	白米（亀岡） 片栗粉 キャノーラ油 マヨネーズ	鶏もも肉（熊本） みそ すりごま	ほうれん草（徳島）、人参（徳島） 玉ねぎ（北海道）、しめじ（長野） ねぎ（兵庫）	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 料理酒 コンソメ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 22.1 g カルシウム 103 mg
	午後 おやつ	お茶 とんがりコーン	とんがりコーン				
20 火	昼食	冷やしうどん ちくわ磯辺揚げ・南瓜の天ぷら添え パイン缶	ゆでうどん 小麦粉 キャノーラ油	ちくわ（大阪） 鶏むね肉（熊本） 油揚げ（大阪）、白ごま	パイン缶（タイ）、かぼちゃ（沖縄） 玉ねぎ（北海道）、人参（徳島） ねぎ（兵庫）、あおのり（日本）	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.3 g カルシウム 102 mg
	午後 おやつ	お茶 さけおにぎり	白米（亀岡）	鮭、白ごま			
21 水	昼食	御飯 ふりかけ ピンクサーモンの塩焼き がんとといんげんの煮物 みそ汁	白米（亀岡） さとう	ピンクサーモン（アラスカ） がんとどき みそ	白菜（茨城）、いんげん（タイ） 人参（徳島）、ねぎ（兵庫） わかめ（国産）	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 塩 のりたまふりかけ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 290 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぼたぼた焼き	ぼたぼた焼	牛乳			
22 木	昼食	御飯 えびフライ ナポリタン ブロッコリーサラダ みそ汁	白米（亀岡） スパゲティ マヨネーズ、タルタルソース キャノーラ油、オリーブオイル	えびフライ みそ	人参（徳島）、玉ねぎ（北海道） ごぼう（茨城）、ねぎ（兵庫）、 大根（長崎）、ブロッコリー（中国）	かつお・昆布だし汁 ケチャップ 塩 コンソメ ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 680 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 25.1 g カルシウム 305 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード		牛乳 プリンミックス、ホイップクリーム	みかん缶（タイ）、パイン缶（タイ）		
23 金	昼食	ピビンバ丼 春巻き スープ オレンジ	白米（亀岡） さとう、ごま油 キャノーラ油、片栗粉	豚ひき肉（鹿児島） 卵（香川） 春巻き	オレンジ（アメリカ）、もやし（岐阜） ほうれん草（徳島）、人参（徳島） オクラ（熊本） ねぎ（兵庫）、わかめ（国産）	濃口しょうゆ 料理酒 中華だし 塩	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 281 mg
	午後 おやつ	牛乳 レーズン蒸しパン	ホットケーキミックス、さとう	牛乳	レーズン（アメリカ）		
24 土	昼食	お弁当の日					
26 月	昼食	御飯 鶏の照り焼き 南瓜サラダ 味噌汁	白米（亀岡） マヨネーズ キャノーラ油	鶏もも肉（熊本） みそ	かぼちゃ（沖縄）、人参（徳島） 玉ねぎ（北海道）、胡瓜（群馬） ほうれん草（徳島）、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 466 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 13.5 g カルシウム 66 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳			
27 火	昼食	御飯 ポークチャップ チンゲン菜とうす揚げの煮物 みそ汁	白米（亀岡） じゃが芋（北海道） さとう キャノーラ油、麩	豚肉（三重） みそ 油揚げ（大阪）	玉ねぎ（北海道）、チンゲン菜（静岡） 人参（徳島）、ほうれん草（徳島） グリーンピース（ニュージーランド）	かつお・昆布だし汁 ケチャップ 濃口しょうゆ 塩	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13 g カルシウム 281 mg
	午後 おやつ	牛乳 オレンジゼリー	オレンジゼリー	牛乳			
28 水	昼食	御飯 さばの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え 赤だし	白米（亀岡） さとう	さば（ノルウェー） もめん豆腐（大阪） 赤みそ みそ、かつお節	ブロッコリー（中国）、玉ねぎ（北海道） 人参（徳島）、わかめ（国産） 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	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 178 mg
	午後 おやつ	お茶 アイスクリーム		アイスクリーム			
29 木	昼食	御飯 野菜のかき揚げ ひじきとインゲンの煮物 豚汁	白米（亀岡） 小麦粉、さつま芋（茨城） さとう、糸こんにゃく キャノーラ油	みそ 油揚げ（大阪） 豚肉（三重）	人参（徳島）、玉ねぎ（北海道） いんげん（タイ）、ごぼう（茨城） ねぎ（兵庫）、みつ葉（愛知） ひじき（国産）、大根（長崎）	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん 塩	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 7.1 g カルシウム 133 mg
	午後 おやつ	お茶 水無月（市販）	水無月（市販）				
30 金	昼食	きつね丼 ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁	白米（亀岡） さとう 麩	油揚げ（大阪） みそ かまぼこ（新潟）	ほうれん草（徳島）、玉ねぎ（北海道） 人参（徳島）、大根（長崎） えのき（長野）、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、和風だしの素	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 12 g カルシウム 281 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			

*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。