



令和2年6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 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 月	昼食	御飯 鶏の照り焼き 南瓜サラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵 含む) 麩	鶏もも肉(熊本) みそ	かぼちゃ(沖縄) 人参(宮崎)、きゅうり(群馬) 玉ねぎ(北海道)、ほうれん草(タイ)	濃口しょうゆ 料理酒、本みりん コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 23.9 g カルシウム 258 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこ豆	砂糖	牛乳、きなこ 水煮大豆(国産)			
2 火	昼食	御飯 酢豚風 シュウマイ 中華スープ	白米(亀岡) 砂糖、ごま油 片栗粉	豚肩ロース(鹿児島) シュウマイ(乳 含む)	干しいたけ、たけのこ(中国) ピーマン(鹿児島) もやし(静岡)、玉ねぎ(北海道) チンゲン菜(静岡)、人参(宮崎)	本みりん、塩 ケチャップ、酢 濃口しょうゆ 中華だしの素	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 16.4 g カルシウム 252 mg
	午後 おやつ	牛乳 ももの寒天ゼリー		牛乳 粉末寒天	白桃缶(中国)、黄桃缶(南アフリカ)		
3 水	昼食	木の葉丼 ほうれん草の白和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 じゃが芋(長崎)	たまご(香川)、かまぼこ(卵 含む) 油揚げ(大阪)、のり 木綿豆腐(大阪)、ちくわ、白ごま みそ、カットわかめ(中国)	玉ねぎ(北海道)、絹さや(中国) ほうれん草(タイ)、人参(宮崎)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩 本みりん	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 335 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	食パン(乳 含む) 油、砂糖	牛乳			
4 木	昼食	御飯 ピンクサーモンの磯焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖	青のり ピンクサーモン(日本) 油揚げ(大阪) 木綿豆腐(大阪)、みそ	ねぎ(徳島) グリーンピース(ベルギー) 切干大根(徳島) 人参(宮崎)、ごぼう(茨城)	塩 濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.6 g カルシウム 136 mg
	午後 おやつ	お茶 キャベツパゲティー	スバゲッティ	ベーコン、バター	玉ねぎ(北海道)、キャベツ(愛知)	パセリ粉、塩 濃口しょうゆ	
5 金	昼食	チキンカレーライス 春雨サラダ もも缶	白米(亀岡)、油 じゃが芋(長崎) 春雨、砂糖 ごま油	鶏もも肉(熊本) ハム(卵 乳含む)	玉ねぎ(北海道)、人参(宮崎) グリーンピース(ベルギー) もやし(静岡)、きゅうり(群馬) もも缶(南アフリカ)	パームオイル(乳 含む) 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 11 g カルシウム 88 mg
	午後 おやつ	お茶 豆腐白玉団子(みたらし) 乳児・きな粉おにぎり	白玉粉、砂糖、片栗粉 白米(亀岡)	絹豆腐(大阪) きなこ		濃口しょうゆ、みりん	
6 土	お弁当の日						
8 月	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖 じゃが芋(長崎) マヨネーズ(卵 含む)	豚もも肉(鹿児島) みそ	人参(宮崎)、しょうが(中国)、えのき(長野) 玉ねぎ(北海道)、ピーマン(鹿児島) コーン(アメリカ)、きゅうり(群馬) ほうれん草(タイ)、玉ねぎ(北海道)	濃口しょうゆ、料理酒 コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 246 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	バター、牛乳			
9 火	昼食	冷やうどん もやしのごまあえ 高野豆腐の煮物	うどん、砂糖 砂糖	豚もも肉(鹿児島)、油揚げ(大阪) カットわかめ(中国) 白ごま、高野豆腐	人参(宮崎)、きゅうり(群馬) もやし(静岡)、ほうれん草(タイ) グリーンピース(ベルギー)	かつお・昆布だし汁、塩 濃口しょうゆ 本みりん	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.6 g カルシウム 156 mg
	午後 おやつ	お茶 チャーハン	白米(亀岡)、油	豚ひき肉(鹿児島) たまご(香川)	人参(宮崎)、玉ねぎ(北海道)	和風だしの素、塩 濃口しょうゆ、パセリ粉	
10 水	昼食	御飯 鶏じゃが キャベツの磯あえ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(長崎) 糸コンニャク 油、砂糖	鶏もも肉(熊本) 白ごま、青のり みそ、油揚げ(大阪) カットわかめ(中国)	玉ねぎ(北海道)、人参(宮崎) グリーンピース(ベルギー) キャベツ(愛知) もやし(静岡)、ねぎ(徳島)	和風だしの素 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 282 mg
	午後 おやつ	牛乳 キャロットゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	オレンジ濃縮果汁 人参(宮崎)、レモン果汁		
11 木	昼食	御飯 アジの南蛮漬け いんげんの胡麻あえ みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 砂糖 麩	アジ(ニュージーランド) 白ごま みそ、木綿豆腐(大阪)	ピーマン(鹿児島) いんげん(タイ) 玉ねぎ(北海道)、人参(宮崎)	酢 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 158 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天		塩	
12 金	昼食	御飯 マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル かき玉汁	白米(亀岡) ごま油、砂糖 片栗粉	木綿豆腐(大阪)、みそ 豚ひき肉(鹿児島)、赤みそ カットわかめ(中国) たまご(香川)	玉ねぎ(北海道)、人参(宮崎) ねぎ(徳島)、しょうが(中国) もやし(静岡)、きゅうり(群馬) しめじ(長野)、絹さや(中国)	料理酒 濃口しょうゆ、中華だしの素 酢、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.3 g カルシウム 146 mg
	午後 おやつ	お茶 フライドポテト	フライドポテト、油			塩	
13 土	お弁当の日						
15 月	昼食	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、小麦粉 マカロニ マヨネーズ(卵 含む)	鶏むね肉(熊本) みそ、油揚げ(大阪) カットわかめ(中国)	ホールトマト缶(イタリア) コーン(アメリカ)、グリーンピース(ベルギー) きゅうり(群馬)、人参(宮崎) かぼちゃ(沖縄)、玉ねぎ(北海道)、ねぎ(徳島)	ケチャップ、コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 82 mg
	午後 おやつ	お茶 一口シャーベット	一口ゼリー				

*献立にたくさん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6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 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	
16 火	昼食	御飯 豚しゃぶ風 ジャーマンポテト みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、ごま油 じゃが芋(長崎)、油 麩	豚もも肉(鹿児島) カットわかめ(中国) ベーコン(卵 乳含む) みそ	キャベツ(愛知)、しょうが(中国) 玉ねぎ(北海道) もやし(静岡)、人参(宮崎)、ねぎ(徳島)	濃口しょうゆ、酢、塩 パセリ粉 かつお・昆布だし汁	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.6 g カルシウム 261 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからカップケーキ	ホットケーキミックス 砂糖	牛乳、無塩バター おから、たまご(香川)			
17 水	昼食	御飯 鶏肉のてんぷら ほうれん草のお浸し 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	ほうれん草(タイ)、人参(宮崎) 玉ねぎ(北海道) ごぼう(茨城)、ねぎ(徳島)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 484 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 261 mg
	午後 おやつ	牛乳 雪の宿	雪の宿(乳 含む)	牛乳			
18 木	昼食	ロールパン ソース焼きそば 大根サラダ コンソメスープ	ロールパン(乳 含む) 焼きそば麺、油	豚もも肉(鹿児島) シーチキン缶(タイ) 木綿豆腐(大阪)	ピーマン(鹿児島)、人参(宮崎) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道) 大根(徳島)、きゅうり(群馬)	焼きそばソース、中華だしの素 ノンオイル和風ドレッシング コンソメ、塩	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 114 mg
	午後 おやつ	お茶 おかかおにぎり	白米(亀岡)	かつお節		濃口しょうゆ	
19 金	昼食	御飯 みそ汁 えびフライ ナポリタン コールスローサラダ	白米(亀岡)、油 タルタルソース(卵 含む) オリーブオイル 砂糖、スパゲティ	みそ えびフライ(卵 含む) ウィンナー ハム(卵 乳含む)	ごぼう(茨城)、ねぎ(徳島) 大根(徳島) 玉ねぎ(北海道)、人参(宮崎) キャベツ(愛知)	かつお・昆布だし汁 ケチャップ 酢、塩	エネルギー 683 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 25.4 g カルシウム 326 mg
	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	みかん缶(和歌山)、パイン缶(タイ)	プリンミクス	
20 土	お弁当の日						
22 月	昼食	御飯 肉団子のケチャップ煮 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖	白ごま、みそ 鶏肉だんご(卵 乳含む) 油揚げ(大阪) カットわかめ(中国)	たけのこ(中国)、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(宮崎) ほうれん草(タイ)	ケチャップ、コンソメ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 291 mg
	午後 おやつ	牛乳 ウィンナーブレッド	ホットケーキミックス マヨネーズ(卵 含む)	牛乳 たまご(香川)、ウィンナー		パセリ粉、ケチャップ	
23 火	昼食	御飯 豚カツ 白菜の中華和え みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、ごま油	豚カツ(乳 含む) みそ、油揚げ(大阪)	コーン(アメリカ) ねぎ(徳島) 白菜(鹿児島) 大根(徳島)、人参(宮崎)	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 441 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 150 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		牛乳		フルーチェ	
24 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)、砂糖、油 マヨネーズ(卵 含む) そうめん	鶏ひき肉(熊本)、細切のり たまご(香川)、油揚げ(大阪) おから(アメリカ)	ほうれん草(タイ)、しょうが(中国) ブロッコリー、人参(宮崎) 人参(宮崎)、ねぎ(徳島)	濃口しょうゆ、塩 コンソメ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 19 g カルシウム 279 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きなこ		塩	
25 木	昼食	御飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう すまし汁	白米(亀岡) 砂糖、ごま油 里芋(中国)	さば(ノルウェー)、みそ 木綿豆腐(大阪)	しょうが(中国) ごぼう(茨城)、絹さや(中国) 人参(宮崎)、ねぎ(徳島)	本みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 21.5 g カルシウム 274 mg
	午後 おやつ	牛乳 ごまクッキー	小麦粉	牛乳、バター たまご(香川)、白ごま			
26 金	昼食	ハヤシライス キャベツの甘酢あえ オレンジ	白米(亀岡) じゃが芋(長崎)、油 砂糖	豚もも肉(鹿児島) 白ごま	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(宮崎) オレンジ(アメリカ)	ハヤシルウ、ケチャップ 酢、塩	エネルギー 452 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 9.5 g カルシウム 95 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡)、砂糖			塩	
27 土	お弁当の日						
29 月	昼食	五目御飯 がんもの含め煮 ほうれん草の磯あえ 豚汁	白米(亀岡) 糸コンニャク 砂糖	鶏もも肉(熊本)、油揚げ(大阪) がんもどき 細切のり 豚もも肉(鹿児島)、みそ	ごぼう(茨城)、しめじ(長野) 人参(宮崎)、いんげん(タイ) ほうれん草(タイ)、もやし(静岡) 大根(徳島)、玉ねぎ(北海道)、ねぎ(徳島)	料理酒、濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 388 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこ蒸しパン	ホットケーキミックス 砂糖、油	牛乳 たまご(香川)、きなこ			
30 火	昼食	御飯 コロック 春雨のマヨネーズサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、春雨 マヨネーズ(卵 含む) 麩	コロッケ(卵 乳含む) ハム(卵 乳含む) みそ、カットわかめ(中国)	きゅうり(群馬)、人参(宮崎) ほうれん草(タイ)、玉ねぎ(北海道)	ケチャップ ウスターソース コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 501 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 11 g カルシウム 76 mg
	午後 おやつ	お茶 水無月	砂糖 小麦粉、上新粉	小豆		塩	

*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。

