



# 令和2年7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		
			熟と力になるもの	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	ピピン丼 白菜の中華サラダ かき玉汁	白米(亀岡) ごま油、砂糖	豚ひき肉(鹿児島) ちりめんじゃこ(インドネシア) たまご(香川)	もやし(静岡)、ほうれん草(タイ) 白菜(愛知)、人参(宮崎) えのき(長野)、チンゲン菜(静岡)	料理酒、中華だしの素 酢、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 571 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.3 g カルシウム 245 mg	
	午後 おやつ	お茶 うどんスナック	うどん、砂糖、油					
02 木	昼食	御飯 あじのつけ焼き 五目豆 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 麩	水煮大豆(北海道) あじ(ニュージーランド) 昆布 みそ	人参(宮崎) ごぼう(北海道)、いんげん(タイ) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(タイ)	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 414 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 6.1 g カルシウム 150 mg	
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ		塩		
03 金	昼食	御飯 肉じゃが キャベツとほうれん草の磯あえ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(鹿児島) 糸コンニャク 麩、砂糖、油	豚もも肉(鹿児島) 白ごま、青のり 絹豆腐(大阪) みそ、カットわかめ(中国)	人参(宮崎)、絹さや(中国) キャベツ(愛知)、ほうれん草(タイ) 玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、みりん、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 293 mg	
	午後 おやつ	牛乳 おからドーナッツ	ホットケーキミックス 油、砂糖	牛乳 おから(アメリカ)				
04 土	お弁当の日							
06 月	昼食	御飯 トンカツ 和風大根サラダ みそ汁	白米(亀岡) 油	トンカツ(乳 含む) みそ	ほうれん草(タイ) 大根(愛知)、人参(宮崎) きゅうり(群馬)、コーン(アメリカ) かぼちゃ(鹿児島)、玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース、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 574 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.3 g カルシウム 242 mg	
	午後 おやつ	牛乳 おふろスク	麩、砂糖	牛乳 バター				
07 火	昼食	散らし寿司 胡瓜と鶏肉の和え物 彩りそうめん汁	白米(亀岡) 砂糖 そうめん	豚角玉、ちりめんじゃこ(インドネシア) 高野豆腐(大阪)、白ごま、のり 鶏むね肉(熊本) カニカマ(卵 含む)	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) ねぎ(徳島)	酢、濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 8.4 g カルシウム 289 mg	
	午後 おやつ	牛乳 手作り七夕ゼリー	砂糖、水みつ	牛乳 粉末寒天	オレンジジュース			
08 水	昼食	御飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、ごま油 麩	さば(ノルウェー) 白ごま みそ	人参(宮崎) ごぼう(北海道)、絹さや(中国) 白菜(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 256 mg	
	午後 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン(乳 含む)	牛乳	いちごジャム			
09 木	昼食	冷やしうどん がんもの含め煮 かぼちゃの甘煮	うどん、砂糖	豚もも肉(鹿児島) 油揚げ(大阪)、わかめ(中国) がんもどき	かぼちゃ(鹿児島)、きゅうり(群馬) 人参(宮崎)、いんげん(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、みりん	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 10.7 g カルシウム 177 mg	
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)		塩吹き昆布			
10 金	昼食	ポークカレーライス スパゲティサラダ すいか	白米(亀岡)、油 じゃが芋(鹿児島) スパゲティ、マヨネーズ	豚もも肉(鹿児島)	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(ベルギー) 人参(宮崎)、コーン(アメリカ) すいか、きゅうり(群馬)	パモントカレー(乳 含む) コンソメ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 79 mg	
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖、こしあん	粉末寒天		塩		
11 土	お弁当の日							
13 月	昼食	御飯 白身魚のフライ 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵 含む) 砂糖、油 じゃが芋(鹿児島)	白身魚フライ 油揚げ(大阪) みそ	グリーンピース(ベルギー) 玉ねぎ(兵庫) 切干大根(愛知) 人参(宮崎)、ねぎ(徳島)	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 18.6 g 脂 質 23.2 g カルシウム 273 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				
14 火	昼食	御飯 八宝菜 シュウマイ 春雨スープ	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 春雨、ごま油	豚もも肉(鹿児島) シュウマイ(乳含む)	白菜(愛知)、ピーマン(鹿児島) たけのこ(中国)、チンゲン菜(静岡) 玉ねぎ(兵庫)、人参(宮崎)	濃口しょうゆ、和風だしの素 料理酒 中華スープ、塩	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 120 mg	
	午後 おやつ	お茶 カルピス寒天(みかん)	砂糖	カルピス(乳 含む) 粉末寒天	みかん缶(和歌山)			
15 水	昼食	親子丼 いんげん胡麻和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、片栗粉	たまご(香川)、鶏もも肉(熊本) のり、白ごま みそ、油揚げ(大阪)	玉ねぎ(兵庫) いんげん(タイ)、人参(宮崎) かぼちゃ(鹿児島)、ねぎ(徳島)	かつお・昆布だし汁、みりん 濃口しょうゆ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 287 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				

\*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7月献立表

大井・千代川こども園

日曜日	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 木	朝食	御飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油 マカロニ、マヨネーズ	木綿豆腐(大阪) <small>合挽きミンチ(オーストラリア・日本)</small> たまご(香川) みそ	コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(徳島) きゅうり(群馬)、人参(宮崎) キャベツ(愛知)、しめじ(長野)	ケチャップ、ウスターソース、塩 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 151 mg
	午後 おやつ	お茶 いちごフルーチェ		牛乳		いちごフルーチェ	
17 金	朝食	御飯 筑前煮 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) 里芋(中国) 春雨、砂糖、ごま油 糸こんにゃく	鶏もも肉(熊本)、ちくわ 絹豆腐(大阪) みそ、油揚げ(大阪)	大根(愛知)、ごぼう(北海道) いんげん(タイ)、たけのこ(中国) もやし(静岡)、みかん缶(和歌山)、きゅうり(群馬) 人参(宮崎)、玉ねぎ(兵庫)	料理酒、みりん 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 4.0 g カルシウム 111 mg
	午後 おやつ	お茶 ーロシャーベット	ひとくちゼリー				
18 土	お弁当の日						
20 月	朝食	御飯 コロック ひじき煮 みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖、ごま油	コロック(乳 卵含む) 油揚げ(大阪) みそ、ひじき(国産)	人参(宮崎)、絹さや(中国) ほうれん草(タイ)、玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 539 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 306 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りプリン	砂糖	牛乳		プリンミックス(乳 含む)	
21 火	朝食	穴子のひつまぶし キャベツの酢の物 みそ汁 オレンジ	白米(亀岡) 砂糖	あなご(ペルー)、のり 白ごま、カットわかめ(中国) みそ、錦糸玉子	ねぎ(徳島)、玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、人参(宮崎) ごぼう(北海道)、チンゲン菜(静岡) オレンジ(アメリカ)	みりん、濃口しょうゆ 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 449 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 4.2 g カルシウム 124 mg
	午後 おやつ	お茶 ういろう	砂糖 小麦粉、上新粉				
22 水	朝食	コーンご飯 タンドリーチキン さっぱりポテトサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖 じゃが芋(鹿児島)	ヨーグルト 鶏もも肉(熊本) おから(アメリカ) みそ	コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) 人参(宮崎)、きゅうり(群馬) キャベツ(愛知)	みりん、料理酒 ケチャップ、カレー粉 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 249 mg
	午後 おやつ	牛乳 フルーツポンチ	砂糖	牛乳	黄桃缶(南アフリカ)、バナナ(ペルー) パイナップル(タイ)、みかん缶(和歌山)		
23 木	海の日						
24 金	スポーツの日						
25 土	お弁当の日						
27 月	朝食	御飯 茄子入りマーボー豆腐 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ	白米(亀岡) ごま油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、春雨	木綿豆腐(大阪)、みそ 鶏ひき肉(熊本)、赤みそ ハム(卵 乳含む) カットわかめ(中国)	なす(奈良)、玉ねぎ(兵庫) ねぎ(徳島)、しょうが(中国) きゅうり(群馬)、人参(宮崎) コーン(アメリカ)	中華だしの素 料理酒、濃口しょうゆ 塩	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 116 mg
	午後 おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン	牛乳			
28 火	朝食	御飯 たらの磯焼き もやしときゅうりの胡麻酢和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	たら(ノルウェー)、青のり 白ごま みそ	きゅうり(群馬) もやし(静岡)、人参(宮崎) ほうれん草(タイ)、玉ねぎ(兵庫)	みりん、料理酒 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 5.8 g カルシウム 107 mg
	午後 おやつ	お茶 冷製スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ツナ缶	ホールトマト缶(イタリア)	コンソメ、バジル粉、塩	
29 水	朝食	五目御飯 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのお浸し みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、油、片栗粉 糸こんにゃく	鶏もも肉(熊本)、油揚げ(大阪) 鶏ひき肉(熊本) かつお節、木綿豆腐(大阪) みそ、カットわかめ(中国)	ごぼう(北海道)、いんげん(タイ)、しめじ(長野) かぼちゃ(鹿児島)、しょうが(中国) キャベツ(愛知)、人参(宮崎) 白菜(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	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 497 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 296 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)			
30 木	朝食	冷やし中華 春巻き ほうれん草のおかかあえ	中華麺、ごま油 油 砂糖	たまご(香川) 春巻き、ハム(卵 乳含む) かつお節 カットわかめ(中国)	きゅうり(群馬) ほうれん草(タイ)、人参(宮崎)	かつお・昆布だし汁 酢、みりん 濃口しょうゆ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 112 mg
	午後 おやつ	お茶 さげおにぎり	白米(亀岡)	鮭フレーク、白ごま			
31 金	朝食	御飯 ポークビーンズ フロッキーのごまあえ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(鹿児島) 油、砂糖 麩	水煮大豆(北海道) 豚もも肉(鹿児島) 白ごま みそ	ホールトマト缶(イタリア) 玉ねぎ(兵庫)、人参(宮崎) フロッキー(エクアドル) 絹さや(中国)、玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ、コンソメ、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 466 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.6 g カルシウム 116 mg
	午後 おやつ	お茶 みかんゼリー	砂糖	粉末寒天	オレンジジュース		

\* 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。

