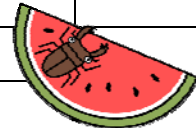




# 令和2年 8月献立表

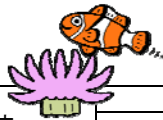
大井・千代川こども園

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	土	お弁当の日					
03	昼食	御飯 白身魚のフライ 三色サラダ 豆腐スープ	白米（亀岡） タルタルソース（卵含む） 油、砂糖	白身魚フライ 木綿豆腐（大阪）	ブロッコリー（エクアドル） ほうれん草（タイ） 人参（和歌山）、コーン（中国） 玉ねぎ（兵庫）、しめじ（長野）	濃口しょうゆ 酢、塩 中華だしの素	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 24.1 g カルシウム 280 mg
	午後 おやつ	牛乳 海苔ごまクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、白ごま、青のり バター、たまご（香川）		ベーキングパウダー	
04	昼食	御飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風 卵の花 みそ汁	白米（亀岡） 糸コンニャク 砂糖、ごま油	豚肉（鹿児島） カットわかめ ちくわ、油揚げ（大阪） おから（アメリカ）、みそ	しょうが（中国）、小松菜（福岡） キャベツ（長野）、きゅうり（徳島） 人参（和歌山）、ねぎ（徳島） 大根（愛知）、なめこ（奈良）	濃口しょうゆ、酢 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 290 mg
	午後 おやつ	牛乳 野菜ゼリー	砂糖	牛乳	野菜ジュース、粉末寒天		
05	昼食	冷やしうどん 五目豆 もやしとオクラのごま和え	うどん、砂糖	豚肉（鹿児島） 水煮大豆、昆布 白ごま、油揚げ（大阪） カットわかめ	きゅうり（徳島）、いんげん（タイ） 人参（和歌山）、ごぼう（徳島） もやし（静岡）、オクラ（高知）	みりん かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 8.4 g カルシウム 178 mg
	午後 おやつ	お茶 ちりめんおにぎり	白米（亀岡）、砂糖	ちりめんじゃこ（インドネシア）	しょうが（中国）	料理酒、濃口しょうゆ	
06	昼食	御飯 厚揚げのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁	白米（亀岡） ごま油、片栗粉 マカロニ、砂糖 マヨネーズ（卵含む）	厚揚げ（大阪） 豚肉（鹿児島）、みそ 麩	干しいたけ、しょうが（中国） 玉ねぎ（兵庫）、ピーマン（鹿児島） きゅうり（徳島）、コーン（アメリカ） 白菜（長野）、人参（和歌山）、ねぎ（鳥取）	淡口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、料理酒 コンソメ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 572 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 164 mg
	午後 おやつ	お茶 一口シャーベット	一口ゼリー				
07	昼食	夏野菜カレー コールスローサラダ すいか	白米（亀岡）、油 砂糖 じゃが芋（茨城）	豚肉（鹿児島）	玉ねぎ（兵庫）、人参（和歌山）、なす（熊本） キャベツ（長野）、ブロッコリー（エクアドル） すいか（石川）、コーン（アメリカ） かぼちゃ（長崎）、オクラ（高知）	パーモントカレールウ 酢、塩	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 261 mg
	午後 おやつ	牛乳 カルピスゼリー		牛乳 カルピス（乳含む）	粉末寒天		
08	土	お弁当の日					
10	月	山の日					
11	昼食	サラダ寿司 がんもといんげんの煮物 白菜のお浸し みそ汁	白米（亀岡） 砂糖	ツナ缶（タイ）、錦糸玉子 がんもどき ちりめんじゃこ（インドネシア） みそ、白ごま	きゅうり（徳島） いんげん（タイ）、ねぎ（徳島） 白菜（長野）、人参（和歌山） 玉ねぎ（兵庫）、キャベツ（長野）	酢、塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 10.3 g カルシウム 201 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ		塩	
12	昼食	御飯 アメリカンコーンスープ ウィンナー 野菜ナムル	白米（亀岡） 小麦粉 じゃが芋（茨城）	ウィンナー ベーコン（卵 乳含む） 牛乳、バター（乳含む）	もやし（静岡）、人参（和歌山） キャベツ（長野）、きゅうり（徳島） 玉ねぎ（兵庫）、コーン（アメリカ）	淡口しょうゆ、酢 パセリ粉、コンソメ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 118 mg
	午後 おやつ	お茶 中華風おこわ	白米（亀岡） もち米、ごま油	豚肉（鹿児島）	しょうが（中国） 人参（和歌山）、しめじ（長野）	料理酒、濃口しょうゆ、塩	
13	木						
14	金						
15	土						
17	昼食	御飯 コロッケ ブロッコリーのマヨネーズあえ わかめスープ	白米（亀岡） 油 マヨネーズ（卵含む）	コロッケ（卵 乳含む） カットわかめ	ブロッコリー（エクアドル） 人参（和歌山）、コーン（アメリカ） キャベツ（長野）、玉ねぎ（兵庫）	ウスターソース ケチャップ コンソメ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 280 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りプリン	砂糖	牛乳		プリンミクス	

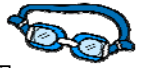


\* 献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。





# 令和2年 8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		
18 火	昼食	御飯 ピンクサーモンのマリネ いんげん胡麻和え みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 砂糖 じゃが芋(茨城)	ピンクサーモン(日本) 白ごま みそ	玉ねぎ(兵庫)、きゅうり(徳島)、黄パプリカ(韓国) いんげん(タイ)、人参(和歌山) 玉ねぎ(兵庫)、しめじ(長野)	酢、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.3 g カルシウム 109 mg
	午後 おやつ	お茶 ソース焼きそば	焼きそば麺、油	豚肉(鹿児島)、青のり	玉ねぎ(兵庫)、人参(和歌山) キャベツ(長野)、ピーマン(鹿児島)	ウスターソース、塩	
19 水	昼食	御飯 冷やし鶏 ひじき煮 にゅうめん汁	白米(亀岡) マヨネーズ(卵含む) ごま油、砂糖 そうめん	カットわかめ 鶏むね肉(熊本)、みそ 油揚げ(大阪) ひじき(国産)	トマト(福井)、きゅうり(徳島) 人参(和歌山)、絹さや(中国) しめじ(長野)、ほうれん草(タイ)	酢 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.3 g カルシウム 258 mg
	午後 おやつ	牛乳 源氏パイ	源氏パイ	牛乳			
20 木	昼食	御飯 肉じゃが 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、油 春雨、砂糖、ごま油 じゃが芋(茨城)	豚肉(鹿児島) 白ごま みそ、麩	みかん缶(和歌山) 玉ねぎ(兵庫)、絹さや(中国) きゅうり(徳島)、人参(和歌山) キャベツ(長野)、玉ねぎ(兵庫)	みりん、塩 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.5 g カルシウム 282 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンマヨネーズトースト	マヨネーズ(卵含む) 食パン(乳含む)	牛乳	コーン(アメリカ)、玉ねぎ(兵庫)		
21 金	昼食	御飯 ユーリンチー (添え)バジルスパゲティ 和風大根サラダ 野菜スープ	白米(亀岡) 片栗粉、油 スパゲッティ 砂糖、ごま油 オリーブオイル	鶏もも肉(熊本)	小松菜(福岡) ねぎ(鳥取)、しょうが(中国) きゅうり(徳島)、コーン(中国) 大根(愛知)、人参(和歌山) 玉ねぎ(兵庫)、もやし(静岡)	濃口しょうゆ、料理酒 酢、中華だしの素 塩、バジル粉 ノンオイル青じそドレッシング コンソメ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 21.5 g カルシウム 159 mg
	午後 おやつ	お茶 アイスクリーム		アイスクリーム(乳 卵含む)			
22 土	昼食	お弁当の日					
24 月	昼食	御飯 豚肉となすのみそ炒め おからサラダ すまし汁	白米(亀岡) 油、砂糖 マヨネーズ(卵含む)	豚肉(鹿児島)、みそ おから(アメリカ) 木綿豆腐(大阪)	ブロッコリー(エクアドル) なす(熊本)、ピーマン(鹿児島) 人参(和歌山) えのき(長野)、ねぎ(徳島)	かつお・昆布だし汁 料理酒 コンソメ 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 23.3 g カルシウム 279 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りりんごゼリー	砂糖	牛乳	りんごジュース、りんご、粉末寒天		
25 火	昼食	御飯 さばの塩焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	さば(ノルウェー) 油揚げ(大阪) みそ	ごぼう(徳島)、ねぎ(徳島) グリーンピース(ベルギー) 切干大根(愛知)、人参(和歌山) かぼちゃ(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 283 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳			
26 水	昼食	冷やし中華 シュウマイ きんぴらごぼう	中華麺 ごま油、砂糖	ハム(卵 乳含む) シュウマイ(乳含む) 白ごま、カットわかめ 錦糸玉子(卵含む)	きゅうり(徳島) 絹さや(中国) 人参(和歌山)、ごぼう(徳島)	かつお・昆布だし汁 酢、みりん 濃口しょうゆ	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.0 g カルシウム 105 mg
	午後 おやつ	お茶 菜飯おにぎり	白米(亀岡)		菜飯ご飯の素		
27 木	昼食	鶏五目御飯 かぼちゃの煮物 ほうれん草の胡麻あえ すまし汁	白米(亀岡) 三温糖 砂糖 糸コンニャク	鶏もも肉(熊本) 油揚げ(大阪) 白ごま カットわかめ	人参(和歌山)、ごぼう(徳島) かぼちゃ(長崎)、いんげん(タイ) ほうれん草(タイ)、えのき(長野) 玉ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん 料理酒 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 6.8 g カルシウム 204 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	
28 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)、油 砂糖 じゃが芋(茨城)	豚肉(鹿児島) 白ごま	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(ベルギー) キャベツ(長野)、人参(和歌山) オレンジ(アメリカ)	ハヤシルー、ケチャップ 酢、塩	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 324 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りピザ	小麦粉、油、砂糖	牛乳、ハム(卵 乳含む) シュレッドミックスチーズ	玉ねぎ(兵庫)、ピーマン(鹿児島) コーン(アメリカ)、ホールトマト缶(イタリア)	ケチャップ、塩 ベーキングパウダー	
29 土	昼食	お弁当の日					
31 月	昼食	御飯 メンチカツ 白菜とハムのサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油	カットわかめ メンチカツ(乳 含む) ハム(卵 乳含む) 木綿豆腐(大阪)、みそ	玉ねぎ(兵庫) 白菜(長野)、コーン(アメリカ) 人参(和歌山)、ねぎ(徳島)	ケチャップ、ウスターソース 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 425 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 8.4 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 みかんゼリー	砂糖		オレンジジュース、粉末寒天		

\* 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。

