



令和2年 9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	
1火	昼食	冷やしうどん がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し	うどん、砂糖	豚もも肉（鹿児島） がんもどき <small>油揚げ（大阪）、カットわかめ（中国）</small>	きゅうり（北海道） いんげん（タイ） ほうれん草（愛媛）、人参（青森）	かつお・昆布だし汁、塩 濃口しょうゆ、みりん	エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.7 g カルシウム 186 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米（亀岡）	こんぶ佃煮			
2水	昼食	御飯 たらの磯焼き きんぴらごぼう みそ汁	白米（亀岡） 砂糖 ごま油 里芋（中国）	たら（ノルウェー） 青のり 白ごま みそ、油揚げ（大阪）	絹さや（中国） 人参（青森） ごぼう（群馬） 小松菜（奈良）	みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 311 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	油 ホットケーキミックス	牛乳 たまご（香川）			
3木	昼食	御飯 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ スープ	白米（亀岡） 片栗粉、油 春雨、砂糖、ごま油 じゃが芋（茨城）	木綿豆腐（大阪）、たまご（香川） <small>合挽きミンチ（オーストラリア・日本）</small> ハム（卵 乳含む） カットわかめ（中国）	玉ねぎ（兵庫） もやし（静岡）、きゅうり（北海道） 人参（青森）、コーン（アメリカ）	ウスターソース ケチャップ、塩 酢、濃口しょうゆ コンソメ、塩	エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 101 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ		塩	
4金	昼食	ビビンバ丼 シュウマイ たまごスープ	白米（亀岡） 油、ごま油 片栗粉、砂糖	豚ひき肉（鹿児島） シュウマイ（乳 含む） たまご（香川）	もやし（静岡）、ほうれん草（愛媛） 絹さや（中国） しめじ（長野）、人参（青森）	濃口しょうゆ、料理酒 中華だしの素、塩	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.4 g カルシウム 258 mg
	午後 おやつ	牛乳 パン粉クッキー	砂糖、パン粉 小麦粉、マーガリン	牛乳 たまご（香川）		ベーキングパウダー	
5土		お弁当の日 					
7月	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き 和風大根サラダ みそ汁	白米（亀岡） 油、砂糖	油揚げ（大阪） 豚もも肉（鹿児島） みそ	しょうが（中国）、コーン（アメリカ） 玉ねぎ（兵庫）、ピーマン（高知） 大根（青森）、人参（青森）、きゅうり（北海道） もやし（静岡）、ほうれん草（愛媛）	濃口しょうゆ、料理酒 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 446 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.6 g カルシウム 250 mg
	午後 おやつ	牛乳 フルーツジュースゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	フルーツミックスジュース		
8火	昼食	御飯 ちくわの磯辺揚げ おからサラダ みそ汁	白米（亀岡） 油、片栗粉 マヨネーズ（卵 含む）	ちくわ、青のり おから（アメリカ） 木綿豆腐（大阪）、みそ	ごぼう（群馬）、ねぎ（徳島） 人参（青森） ブロッコリー（エクアドル） えのき（長野）	塩 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 128 mg
	午後 おやつ	お茶 冷製スパゲティ	オリーブオイル スパゲッティ	ツナ缶（タイ）	ホールトマト缶（イタリア）	コンソメ、バジル粉、塩	
9水	昼食	御飯 さばの味噌煮 もやしときゅうりの胡麻酢和え すまし汁	白米（亀岡） 砂糖	さば（ノルウェー）、みそ 白ごま	きゅうり（北海道）、ねぎ（徳島） しょうが（中国） もやし（静岡）、人参（青森） 白菜（長野）、玉ねぎ（兵庫）	かつお・昆布だし汁 本みりん、料理酒 酢、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.0 g カルシウム 244 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター（乳 含む）			
10木	昼食	御飯 鶏肉となすのトマト煮 スパゲティサラダ スープ	白米（亀岡）、砂糖 マヨネーズ（卵 含む） スパゲッティ じゃが芋（茨城）、油	鶏もも肉（熊本）	グリーンピース（ベルギー）、人参（青森） なす（奈良）、ホールトマト缶（イタリア） きゅうり（北海道）、コーン（アメリカ） 玉ねぎ（兵庫）、チンゲン菜（静岡）	ケチャップ、塩 コンソメ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 76 mg
	午後 おやつ	お茶 一口シャーベット				一口ゼリー	
11金	昼食	カレーライス キャベツのゆかり和え オレンジ	白米（亀岡） じゃが芋（茨城） 油	牛もも肉（オーストラリア）	玉ねぎ（兵庫）、グリーンピース（ベルギー） キャベツ（長野）、人参（青森） オレンジ（アメリカ）	バーモントカレー（乳 含む） ゆかり粉、濃口しょうゆ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 8.3 g カルシウム 89 mg
	午後 おやつ	お茶 ポン菓子	白米（亀岡）、砂糖			塩	
12土		お弁当の日					
14月	昼食	御飯 肉団子の甘酢あん ブロッコリーサラダ スープ	白米（亀岡） 油、砂糖 マヨネーズ（卵 含む） ごま油、片栗粉	鶏肉だんご（乳含む） 木綿豆腐（大阪）	ブロッコリー（エクアドル） しょうが（中国） きゅうり（北海道）、コーン（アメリカ） ほうれん草（愛媛）、人参（青森）	酢、濃口しょうゆ コンソメ 中華だしの素	エネルギー 458 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 102 mg
	午後 おやつ	お茶 カルビスゼリー	砂糖	粉末寒天 カルビス（乳 含む）	みかん缶		

* 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 9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	
15 火	昼食	さつま芋御飯 ピンクサーモンの塩焼き ほうれん草としめじのおひたし すまし汁	白米(亀岡) さつま芋(徳島) 麩	黒ごま ピンクサーモン(日本)	ねぎ(徳島) しめじ(長野) ほうれん草(愛媛) 大根(青森)、人参(青森)	料理酒 塩、淡口しょうゆ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 96 mg
	午後 おやつ	お茶 ソース焼きそば	焼きそば麺、油	豚バラ(鹿児島)、青のり	人参(青森)、ピーマン(高知) キャベツ(長野)、玉ねぎ(兵庫)	ウスターソース、塩	
16 水	昼食	御飯 親子煮 キャベツのごま和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 里芋(中国)	たまご(香川) 鶏もも肉(熊本) 白ごま みそ	いんげん(タイ) 玉ねぎ(兵庫)、ごぼう(群馬) キャベツ(長野)、コーン(アメリカ) 人参(青森)、小松菜(奈良)	みりん かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.5 g カルシウム 305 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳			
17 木	昼食	御飯 厚揚げのそぼろ煮 白菜の磯和え みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 砂糖、ごま油 じゃが芋(茨城)	厚揚げ(大阪)、細切のり 鶏ひき肉(熊本) ちりめんじゃこ(インドネシア) みそ、カットわかめ(中国)	玉ねぎ(兵庫)、絹さや(中国) 白菜(長野)、人参(青森)	みりん 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 344 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	
18 金	昼食	御飯 チキンカツ 添えブロッコリー かぼちゃサラダ ポタージュスープ	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵 含む)	チキンカツ(卵 乳含む) 牛乳	きゅうり(北海道) ブロッコリー(エクアドル) かぼちゃ(石川)、人参(青森) 玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ)	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩 クリームポタージュの素	エネルギー 673 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.8 g カルシウム 358 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(乳 含む)	パイン缶、みかん缶	プリンミクス(乳 含む)	
19 土		お弁当の日					
21 月		敬老の日					
22 火		秋分の日					
23 水	昼食	御飯 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) 砂糖、片栗粉、ごま油 マヨネーズ、春雨 わかめ	鶏ひき肉(熊本)、赤みそ 木綿豆腐(大阪)、みそ ハム(卵 乳含む) 白ごま、カットわかめ(中国)	ねぎ(徳島)、しょうが(中国) 玉ねぎ(兵庫) きゅうり(北海道)、人参(青森) 白菜(長野)	濃口しょうゆ、料理酒 塩 中華だしの素	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.1 g カルシウム 178 mg
	午後 おやつ	お茶 いちごフルーチェ		牛乳		フルーチェいちご	
24 木	昼食	御飯 あじの塩焼き 卵の花 豚汁	白米(亀岡) 糸コンニャク 砂糖、ごま油	ちくわ、油揚げ(大阪) あじ(ニュージーランド) おから(アメリカ) 豚もも肉(鹿児島)、みそ	人参(青森) 大根(青森)、ごぼう(群馬)、ねぎ(徳島)	塩 濃口しょうゆ、料理酒、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 8.2 g カルシウム 126 mg
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	白米(亀岡)、もち米、砂糖	きなこ		塩	
25 金	昼食	御飯 鶏の天ぷら キャベツのサラダ みそ汁	白米(亀岡) 小麦粉、油 さつま芋(徳島)	たまご(香川) 鶏むね肉(熊本) ツナ缶(タイ) みそ	きゅうり(北海道) コーン(アメリカ) キャベツ(長野) 玉ねぎ(兵庫)、人参(青森)	料理酒、淡口しょうゆ 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 494 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 251 mg
	午後 おやつ	牛乳 みかん寒天ゼリー		牛乳	みかん缶、粉末寒天		
26 土		お弁当の日					
28 月	昼食	御飯 白身魚フライ 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) 里芋(中国)、砂糖 油	みそ、カットわかめ(中国) 白身魚フライ 油揚げ(大阪) 木綿豆腐(大阪)	切干大根(宮崎) 人参(青森)、絹さや(中国) 玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.9 g カルシウム 332 mg
	午後 おやつ	牛乳 マラーカオ	牛乳、砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 牛乳、たまご(香川)		濃口しょうゆ	
29 火	昼食	御飯 肉豆腐 いんげんごま和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	焼き豆腐(大阪) 豚もも肉(鹿児島) すりごま みそ	しょうが(中国) しめじ(長野)、ねぎ(徳島) いんげん(タイ)、人参(青森) かぼちゃ(石川)、玉ねぎ(兵庫)	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 19.4 g 脂 質 7.9 g カルシウム 123 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん	粉末寒天	塩	
30 水	昼食	御飯 キャベツと豚肉のみそ炒め マカロニサラダ すまし汁	白米(亀岡) 油、砂糖 マヨネーズ(卵 含む) マカロニ	赤みそ 豚もも肉(鹿児島)	パプリカ(赤)、しょうが(中国) キャベツ(長野)、もやし(静岡)、ねぎ(徳島) きゅうり(北海道)、人参(青森) えのき(長野)、ほうれん草(愛媛)	かつお・昆布だし汁 料理酒、濃口しょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 251 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	油、砂糖 食パン(乳 含む)	牛乳			

* 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。

