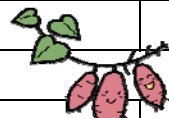




# 令和2年 10月献立表

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	
01 木	昼食	鶏五目御飯 がんもの含め煮 かぼちゃの煮物 かき玉汁	白米(亀岡)、糸コンニャク 砂糖 三温糖 片栗粉	鶏もも肉(熊本) がんもどき(大阪) 油揚げ(大阪) たまご(香川)	人参(北海道)、ごぼう(青森) いんげん(タイ) かぼちゃ(北海道) えのき(長野)、チンゲン菜(静岡)	料理酒、塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 357 mg
	午後 おやつ	牛乳 お月見・豆腐団子(みたらし) 乳児・きな粉おにぎり	白玉粉、三温糖、片栗粉 砂糖、白米(亀岡)	牛乳 木綿豆腐(大阪) きなこ		濃口しょうゆ	
02 金	昼食	御飯 パーベキューチキン フレンチサラダ 春雨スープ	白米(亀岡) 小麦粉、油、砂糖 フレンチ白ドレッシング 春雨	カットわかめ(中国) 鶏むね肉(熊本) ハム(乳 卵含む) 白ごま	きゅうり(北海道)、コーン(アメリカ) コーン(アメリカ) キャベツ(群馬) しめじ(長野)、人参(北海道)	ウスターソース ケチャップ 和風だしの素、塩	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 70 mg
	午後 おやつ	お茶 ポテトチップス	じゃが芋(北海道)			油、塩	
03 土	お弁当の日						
05 月	昼食	御飯 メンチカツ 春雨サラダ スープ	白米(亀岡) 油 春雨、砂糖、ごま油 じゃが芋(北海道)	メンチカツ(乳 含む) カットわかめ	きゅうり(北海道)、人参(北海道) 玉ねぎ(北海道)、みかん缶	ウスターソース、ケチャップ 酢、濃口しょうゆ コンソメ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 248 mg
	午後 おやつ	牛乳 カップケーキ	砂糖 ホットケーキミックス(乳 含む)	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳 含む)			
06 火	昼食	御飯 八宝菜 肉しゅうまい みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 里芋(中国)	豚もも肉(鹿児島) しゅうまい(乳 含む) みそ	たけのこ(中国) 白菜(長野)、ピーマン(愛媛) 玉ねぎ(北海道) 人参(北海道)、絹さや(中国)	濃口しょうゆ 料理酒、塩 和風だしの素 かつお・昆布だし汁	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 8.6 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖、こしあん	粉末寒天			
07 水	昼食	御飯 焼きさばのおろし煮 ほうれん草の白あえ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 糸コンニャク	木綿豆腐(大阪) さば(ノルウェー) ちくわ、白ごま みそ、カットわかめ	大根(北海道)、ねぎ(徳島) ほうれん草(愛媛)、人参(北海道) かぼちゃ(北海道)、玉ねぎ(北海道)	料理酒 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.8 g カルシウム 348 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからドーナツ	油、砂糖 ホットケーキミックス(乳 含む)	牛乳 おから(アメリカ)			
08 木	昼食	御飯 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーと人参の胡麻和え 豚汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 砂糖	ちくわ、青のり 白ごま 豚もも肉(鹿児島)、みそ	大根(北海道)、玉ねぎ(北海道) 人参(北海道) ブロッコリー(エクアドル) ごぼう(青森)、ねぎ(徳島)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 8.2 g カルシウム 119 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	白米(亀岡) もち米、三温糖	みそ		みりん	
09 金	昼食	御飯 肉じゃが 野菜ナムル みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 糸コンニャク 砂糖、油	豚もも肉(鹿児島) みそ	きゅうり(北海道)、絹さや(中国) 人参(北海道)、玉ねぎ(北海道) もやし(静岡)、キャベツ(群馬) 大根(北海道)、ほうれん草(愛媛)	濃口しょうゆ、みりん、塩 淡口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 256 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 土	お弁当の日						
12 月	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖 マヨネーズ(卵 含む) さつま芋(徳島)	豚もも肉(鹿児島) おから(アメリカ) みそ	しょうが(中国) 玉ねぎ(北海道)、ピーマン(愛媛) ブロッコリー(エクアドル) 人参(北海道)、絹さや(中国)	料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 20.4 g カルシウム 279 mg
	午後 おやつ	牛乳 ウィンナーブレッド	マヨネーズ(卵 含む) ホットケーキミックス(乳 含む)	牛乳 たまご(香川)、ウィンナー		ケチャップ、パセリ粉	
13 火	昼食	御飯 ピンクサーモンの磯焼き 切干し大根の煮物 けんちん汁	白米(亀岡) 里芋(中国)、砂糖	ピンクサーモン(日本) 青のり 木綿豆腐(大阪)、油揚げ	グリーンピース(ベルギー) 切干大根(宮崎) 人参(北海道)、白ねぎ(大分)	濃口しょうゆ 料理酒 みりん かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 142 mg
	午後 おやつ	お茶 トマトスパゲティ	オリーブオイル スパゲッティ	ツナ缶	ホールトマト缶	コンソメ、バジル粉、塩	
14 水	昼食	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁	白米(亀岡) 糸コンニャク 麩、砂糖	焼き豆腐(大阪) 鶏もも肉(熊本) カットわかめ	白ねぎ(大分) 白菜(長野)、玉ねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛)、人参(北海道) キャベツ(群馬)、しめじ(長野)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 682 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 26 g カルシウム 319 mg
	午後 おやつ	牛乳 ちんすこう	小麦粉、油、砂糖	牛乳		塩	
15 木	昼食	御飯 厚揚げの炒めもの マカロニサラダ たまごスープ	白米(亀岡) ごま油、砂糖 マヨネーズ(卵 含む) マカロニ、片栗粉	豚もも肉(鹿児島) 厚揚げ たまご(香川)	ピーマン(愛媛)、しょうが(中国) 玉ねぎ(北海道)、ねぎ(大分) きゅうり(北海道)、コーン(アメリカ) 白菜(長野)、人参(北海道)	濃口しょうゆ、みりん、料理酒 コンソメ 中華だしの素、塩	エネルギー 692 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 27.0 g カルシウム 338 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこトースト	油、砂糖 食パン(乳 含む)	牛乳 きなこ		塩	



\* 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 10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	
16 金	昼食	ハヤシライス キャベツの甘酢あえ バナナ	白米(亀岡)、油 砂糖 じゃが芋(北海道)	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(群馬)、人参(北海道) バナナ(フィリピン)	ハヤシルウ、ケチャップ 酢、塩 ウスターソース	エネルギー 458 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 8.7 g カルシウム 87 mg
	午後 おやつ	お茶 ポン菓子	白米(亀岡)、砂糖			塩	
17 土	お弁当の日						
19 月	昼食	御飯 みそ汁 白身魚フライ ブロッコリーのおかか和え	白米(亀岡) タルタルソース(卵含む) 油、麩	みそ 白身魚フライ かつお節	ほうれん草(愛媛) 玉ねぎ(北海道)、ねぎ(大分) ブロッコリー(エクアドル)、人参(北海道)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.2 g カルシウム 271 mg
	午後 おやつ	牛乳 大豆のソフトクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、無塩バター(乳 含む) 水煮大豆、たまご(香川)		ベーキングパウダー	
20 火	昼食	御飯 マーボー豆腐 もやしの中華和え スープ	白米(亀岡) 片栗粉 ごま油、砂糖	鶏ひき肉(熊本)、赤みそ 木綿豆腐(大阪)、みそ 白ごま、カットわかめ	コーン(アメリカ) 玉ねぎ(北海道)、ねぎ(徳島)、しょうが もやし(静岡)、絹さや(中国) 白菜(長野)、人参(北海道)	濃口しょうゆ、料理酒 酢 中華だし、素、塩	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 21.1 g カルシウム 320 mg
	午後 おやつ	牛乳 たまご蒸しパン	砂糖、油 ホットケーキミックス(乳 含む)	牛乳 たまご(香川)			
21 水	昼食	木の葉丼 キャベツの胡麻あえ すまし汁	白米(亀岡)、砂糖	たまご(香川)、かまぼこ(卵 含む) 白ごま、油揚げ、細切りのり 木綿豆腐(大阪)	玉ねぎ(北海道)、絹さや(中国) キャベツ(群馬)、人参(北海道) 大根(北海道)、なめこ(長野)、ねぎ(徳島)	かつお・昆布だし汁、みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 384 mg
	午後 おやつ	牛乳 動物ビスケット	砂糖、油 たべっこ動物バタービスケット	牛乳			
22 木	昼食	チャンポン麺 きんぴらごぼう オレンジ	中華麺、片栗粉 ごま油、砂糖	豚もも肉(鹿児島) 白ごま かまぼこ(卵 含む)	もやし(静岡)、チンゲン菜(静岡)、たけのこ(中国) 人参(北海道)、ごぼう(青森)、絹さや(中国) オレンジ(オーストラリア)、キャベツ(群馬)、玉ねぎ(北海道)	濃口しょうゆ、中華だし、素、塩	エネルギー 431 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 8.8 g カルシウム 101 mg
	午後 おやつ	お茶 わかめおにぎり	白米(亀岡)			わかめご飯の素	
23 金	昼食	御飯 さばの味噌煮 大根と揚げの煮物 すまし汁	白米(亀岡) 砂糖	さば(ノルウェー)、みそ 油揚げ	ほうれん草(愛媛) しょうが(中国) 大根(北海道)、人参(北海道) 玉ねぎ(北海道)、ねぎ(大分) キャベツ(群馬)	濃口しょうゆ みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 120 mg
	午後 おやつ	お茶 焼きうどん	うどん、ごま油	豚もも肉(鹿児島)、青のり	玉ねぎ(北海道)、人参(北海道)	ウスターソース	
24 土	お弁当の日						
26 月	昼食	御飯 コロケ いんげんの炒め煮 みそ汁	白米(亀岡) 油	コロケ(卵 乳含む) 油揚げ みそ、カットわかめ(中国)	いんげん(タイ)、人参(北海道)、しょうが キャベツ(群馬)、玉ねぎ(北海道)	ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 531 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 127 mg
	午後 おやつ	お茶 いろいろ	砂糖、小麦粉、上新粉				
27 火	昼食	御飯 アジの南蛮漬け 野菜豆 みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 砂糖	あじ(ニュージーランド) 水煮大豆 みそ、油揚げ	ピーマン(愛媛)、人参(北海道) ごぼう(青森)、いんげん(タイ) 玉ねぎ(北海道)、ほうれん草(愛媛)	濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁、みりん	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 9.0 g カルシウム 140 mg
	午後 おやつ	お茶 しめじとさつま芋御飯	白米(亀岡)、さつま芋(徳島)		しめじ(長野)	料理酒、淡口しょうゆ、塩	
28 水	昼食	御飯 スープ トンカツ ケチャップスパゲティ 和風大根サラダ	白米(亀岡) 油 スパゲティ オリーブオイル	トンカツ(乳 含む)	ブロッコリー(エクアドル) えのき(長野)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(北海道)、人参(北海道) 大根(北海道)、きゅうり(北海道)	コンソメ ウスターソース、塩 ケチャップ、パセリ粉 ノンオイル青じそドレッシング	エネルギー 730 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 26.0 g カルシウム 278 mg
	午後 おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	たべっこ動物バタービスケット ホットケーキミックス(乳含む)、砂糖	牛乳、無塩バター(乳 含む) ホイップクリーム(乳 含む)、たまご(香川)	黄桃缶		
29 木	昼食	三色どんぶり 卵の花 にゅうめん汁	白米(亀岡)、砂糖、油 糸こんにゃく、ごま油 そうめん	たまご(香川)、細切りのり おから(アメリカ)、ちくわ、油揚げ 鶏ひき肉(熊本)	ほうれん草(愛媛)、しょうが 人参(北海道) 小松菜(和歌山)、白ネギ(大分)	濃口しょうゆ、塩 料理酒、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 325 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)	
30 金	昼食	御飯 鶏肉のトマト煮 かぼちゃサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、小麦粉 マヨネーズ(卵 含む)	カットわかめ、みそ 鶏むね肉(熊本) 木綿豆腐(大阪)	コーン(アメリカ)、グリーンピース(ベルギー) 玉ねぎ(北海道)、ホールトマト缶(イタリア) かぼちゃ(北海道)、人参(北海道)、きゅうり(北海道) もやし(静岡)、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 698 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 25.2 g カルシウム 263 mg
	午後 おやつ	牛乳 ロッククッキー	小麦粉、砂糖、油	たまご(香川)、無塩バター(乳 含む)			
31 土	お弁当の日						

\* 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。

