

令和3年 1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 金			元日				
2 土							
4 月							
5 火	昼食	御飯 白身魚フライ 切干大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵含む) 砂糖、みりん 油、里芋(中国)	白身魚フライ 油揚げ カットわかめ、みそ	切干大根(宮崎) グリーンピース(インド) 人参(北海道) 玉ねぎ(北海道)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 23.2 g カルシウム 273 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			
6 水	昼食	ちらし寿司 ほうれん草の白和え みかん缶 にゅうめん汁	白米(亀岡) 砂糖 糸コンニャク そうめん	ちりめんじゃこ(インドネシア) 錦糸玉子(卵含む) 細切のり 木綿豆腐(大阪)、白ごま	ごぼう、絹さや(中国) ほうれん草(愛媛)、人参(北海道) みかん缶 なめこ(長野)、小松菜(福岡)	酢、塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.9 g カルシウム 442 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 (乳含む)、砂糖、油	牛乳 たまご、きなこ			
7 木	昼食	御飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	白米(亀岡) 片栗粉 砂糖	鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐(大阪) みそ、白ごま、青のり カットわかめ	玉ねぎ(北海道) 大根(千葉)、人参(北海道) えのき(長野)、白ねぎ(大分)	みりん、料理酒 酢、塩 かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 7.5 g カルシウム 104 mg
	午後 おやつ	お茶 七草粥	白米(亀岡)		大根(千葉)、七草	塩	
8 金	昼食	御飯 肉豆腐 白菜のごま和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	豚もも肉 白ごま みそ、油揚げ 焼き豆腐(大阪)	しめじ(長野) ねぎ(大分)、しょうが(中国) 白菜(長野)、人参(北海道) かぼちゃ(北海道)、玉ねぎ(北海道)	濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 7.4 g カルシウム 91 mg
	午後 おやつ	お茶 ぜんざい(乳児:汁粉とクラッカー)	砂糖 白玉粉、クラッカー	ゆであずき缶、こしあん			
9 土			お弁当の日				
11 月			成人の日				
12 火	昼食	御飯 コロッケ ブロッコリーのサラダ 豚汁	白米(亀岡) コロッケ(卵 乳 含む) マヨネーズ(卵含む) 油	ツナ缶(タイ) 豚もも肉、みそ	ブロッコリー(エクアドル) きゅうり(群馬)、コーン(アメリカ) 大根(千葉)、玉ねぎ(北海道) 人参(北海道)、ごぼう(茨城)、ねぎ(徳島)	ケチャップ コンソメ かつお・昆布だし汁 ウスターソース	エネルギー 745 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 33.7 g カルシウム 255 mg
	午後 おやつ	牛乳 ロククッキー	小麦粉、砂糖、油	たまご、牛乳 無塩バター(乳含む)			
13 水	昼食	御飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ(卵含む) さつま芋(茨城)	厚揚げ(大阪) 豚ひき肉(鹿児島) ハム(卵 乳含む) みそ	大根(千葉)、グリーンピース(インド) ブロッコリー(エクアドル)、人参(北海道) チンゲン菜(静岡)、玉ねぎ(北海道)	濃口しょうゆ、料理酒 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 663 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 24.1 g カルシウム 348 mg
	午後 おやつ	牛乳 じゃこトースト	食パン(乳含む) マヨネーズ(卵含む)	牛乳、ちりめんじゃこ(インドネシア) 白ごま、青のり			
14 木	昼食	御飯 ピンクサーモンの磯焼き 卵の花 けんちん汁	白米(亀岡) 砂糖 糸コンニャク ごま油	ピンクサーモン(日本)、青のり おから(アメリカ) ちくわ、油揚げ(大阪) 木綿豆腐(大阪)	人参(北海道) 大根(千葉)、ごぼう(茨城) ねぎ(徳島)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩 料理酒	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.4 g カルシウム 134 mg
	午後 おやつ	お茶 焼きそば	焼きそば麺 油	豚バラ(鹿児島) 青のり	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道) 人参(北海道)、ピーマン(宮崎)	ウスターソース 塩	
15 金	昼食	御飯 チキンカツ もやしサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 ごま油、砂糖 パン粉、小麦粉	鶏ムネ(熊本) ハム(卵 乳含む)、白ごま 木綿豆腐(大阪)、みそ	もやし(静岡)、きゅうり(群馬) キャベツ(愛知) 玉ねぎ(北海道)、人参(北海道)	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 536 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 104 mg
	午後 おやつ	お茶 あずき粥	もち米、ゆであずき缶 白米(亀岡)			塩	
16 土	昼食		お弁当の日				

* 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3年 1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月	昼食	御飯 マーボー豆腐 白菜の甘酢和え たまごスープ	白米(亀岡) ごま油、砂糖 片栗粉	木綿豆腐(大阪) 鶏ひき肉(熊本) 白ごま、赤みそ、みそ たまご	玉ねぎ(北海道)、ねぎ(徳島) しょうが(中国) 白菜(長野)、人参(北海道) 絹さや(中国)	料理酒、中華だし 酢、塩 濃口しょうゆ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 331 mg
	午後 おやつ	ホットココア カップケーキ	砂糖 <small>ホットケーキミックス(乳 含む)</small>	牛乳、たまご 無塩バター(乳 含む)		ココア	
19火	昼食	ご飯 さばの焼きおろし煮 五目豆 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 麩	さば(ノルウェー) 水煮大豆、昆布 みそ	大根(千葉)、ねぎ(徳島) 人参(北海道)、いんげん(タイ) ほうれん草(愛媛)、玉ねぎ(北海道) しめじ(長野)、ごぼう(茨城)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん 料理酒、塩	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 292 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこスティック揚げパン	食パン(乳 含む) 油、砂糖	牛乳 きなこ			
20水	昼食	親子丼 もやしとわかめのナムル 春雨スープ	白米(亀岡)、砂糖 ごま油 春雨	鶏もも肉(熊本)、たまご 白ごま、カットわかめ みそ	玉ねぎ(北海道)、絹さや(中国) もやし(静岡)、人参(北海道) 大根(千葉)、たけのこ、コーン(アメリカ)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん 中華だし、素、塩	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 271 mg
	午後 おやつ	牛乳 クラッカー	クラッカー	牛乳			
21木	昼食	御飯 鶏の唐揚げ/添えスパゲティ コールスローサラダ みそ汁	白米(亀岡) <small>スパゲティ、オリーブオイル</small> 砂糖、油、片栗粉 じゃが芋(北海道)	鶏もも肉(熊本) みそ、カットわかめ	しょうが、人参(北海道) キャベツ(愛知)、ブロッコリー(エクアドル) 玉ねぎ(北海道) コーン(アメリカ)	濃口しょうゆ、料理酒 酢、塩 かつお・昆布だし汁 パセリ粉	エネルギー 709 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 26.1 g カルシウム 240 mg
	午後 おやつ	牛乳 スノーボール	油、片栗粉 小麦粉、砂糖、粉糖	牛乳			
22金	昼食	カレーライス 大根サラダ バナナ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 油	牛もも(オーストラリア) ツナ缶(タイ)	玉ねぎ(北海道)、人参(北海道) 大根(千葉)、グリーンピース(インド) バナナ(フィリピン)、きゅうり(群馬)	バーモントカレー(乳含む) 濃口しょうゆ、みりん ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 514 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 81 mg
	午後 おやつ	お茶 ポン菓子	白米(亀岡) 砂糖			塩	
23土	お弁当の日						
25月	昼食	御飯 ミンチカツ おからサラダ スープ	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵 含む) 砂糖	ミンチカツ(乳 含む) おから(アメリカ)	ブロッコリー(エクアドル)、人参(北海道) 白菜(長野)、ほうれん草(愛媛) 玉ねぎ(北海道)、コーン(アメリカ)	ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ コンソメ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 23.6 g カルシウム 285 mg
	午後 おやつ	牛乳 オニオンブレッド(ハム)	ホットケーキミックス マヨネーズ(卵 含む)	牛乳 たまご、ハム(卵 含む)	玉ねぎ(北海道)	パセリ粉	
26火	昼食	御飯 肉じゃが 白菜のおかかあえ 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 かつお節 みそ、油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ(北海道)、グリーンピース(インド) 白菜(長野)、人参(北海道) 大根(千葉)	みりん、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 7.2 g カルシウム 102 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	もち米 白米(亀岡)、三温糖	みそ		みりん	
27水	昼食	御飯 たらの竜田揚げ きんぴらごぼう かき玉汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 砂糖、ごま油	たら(アメリカ) 白ごま たまご	人参(北海道)、ごぼう(茨城) えのき(長野)、小松菜(福岡)	料理酒、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.0 g カルシウム 110 mg
	午後 おやつ	お茶 ナポリタン	スパゲッティ、油	ウィンナー	玉ねぎ(北海道)、人参(北海道) ピーマン(宮崎)	ケチャップ、塩	
28木	昼食	御飯 鶏すき煮 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、砂糖 春雨、ごま油 さつま芋(茨城)	鶏もも肉(熊本) 焼き豆腐(大阪) みそ	白菜(長野)、しめじ(長野) ねぎ(大分)、きゅうり(群馬) 人参(北海道)、みかん缶 チンゲン菜(静岡)、玉ねぎ(北海道)	かつお・昆布だし汁 酢、濃口しょうゆ 料理酒	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 10.4 g カルシウム 352 mg
	午後 おやつ	ホットミルク プリン	砂糖	牛乳		プリンミックス(乳 含む)	
29金	昼食	五目うどん いんげんのごま和え オレンジ	ゆでうどん 里芋(中国) 砂糖	豚もも肉(鹿児島) 鶏ささみ(熊本)、白ごま	大根(千葉)、ねぎ(大分) ごぼう(茨城)、しめじ(長野) いんげん(タイ)、人参(北海道) オレンジ(オーストラリア)	かつお・昆布だし汁、みりん 濃口しょうゆ、料理酒、塩	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 6.2 g カルシウム 119 mg
	午後 おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	白米(亀岡)	白ごま		ゆかり粉	
30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。

