

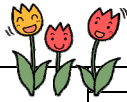
令和3年 4月献立表

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木	昼食	五目御飯 いんげんと豚肉の炒め煮 具だくさんみそ汁	白米(亀岡) 油 糸コンニャク	鶏もも肉(熊本) 豚もも肉(鹿児島) 木綿豆腐(大阪)、みそ 油揚げ(大阪)	ごぼう(青森)、人参(長崎)、しめじ(長野) いんげん(タイ)、しょうが 玉ねぎ(北海道)、大根(徳島) ほうれん草(愛媛)	料理酒、塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 24.2 g カルシウム 288 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			
2金	昼食	御飯 春雨炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 春雨、ごま油 じゃが芋(北海道)	豚もも肉(鹿児島) 高野豆腐、油揚げ(大阪) みそ	絹さや(中国) 白菜(兵庫)、しめじ(長野) 人参(長崎) 玉ねぎ(北海道)、小松菜(福岡)	料理酒、濃口しょうゆ オイスターソース かつお・昆布だし汁、みりん 淡口しょうゆ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 8.5 g カルシウム 161 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天		塩	
3土	お弁当の日						
5月	昼食	御飯 ポークチャップ ブロッコリーのごま和え スープ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 油、片栗粉	豚もも肉(鹿児島) 白ごま	グリーンピース(ベルギー) 玉ねぎ(北海道)、人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、しめじ(長野)	ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ、料理酒 コンソメ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 263 mg
	午後 おやつ	牛乳 マヨコーンブレッド	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)	玉ねぎ(北海道)、コーン(アメリカ)	パセリ粉	
6火	昼食	御飯 さばのみそ煮 白菜の和え物 にゅうめん汁	白米(亀岡) 砂糖 そうめん	さば(ノルウェー)、みそ かつお節	人参(長崎) しょうが 白菜(兵庫)、もやし(静岡) ほうれん草(愛媛)、ねぎ(鳥取)	かつお・昆布だし汁 みりん、料理酒 濃口しょうゆ、和風だしの素 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 8.0 g カルシウム 80 mg
	午後 おやつ	お茶 焼きおにぎり	白米(亀岡)			和風だしの素 濃口しょうゆ、みりん	
7水	昼食	御飯 厚揚げの中華煮 おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) ごま油、片栗粉 マヨネーズ(卵 含む) 砂糖	豚もも肉(鹿児島) 厚揚げ(大阪) おから(アメリカ) みそ	玉ねぎ(北海道)、チンゲン菜(静岡) たけのこ、しょうが ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) えのき(長野)、もやし(静岡)、絹さや(中国)	濃口しょうゆ、オイスターソース 中華だしの素 かつお・昆布だし汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.9 g カルシウム 316 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター			
8木	昼食	御飯 コロッケ 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 春雨、砂糖、ごま油	カットわかめ コロッケ(卵 乳 含む) 木綿豆腐 みそ	人参(長崎)、もやし(静岡) きゅうり(宮崎) 玉ねぎ(北海道) ねぎ(鳥取)	ウスターソース ケチャップ 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 458 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 9.0 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 お好み焼き	小麦粉、油	かつお節、青のり ちくわ、たまご(香川)	キャベツ(愛知) ねぎ(兵庫)	お好みソース	
9金	昼食	御飯 ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	白米(亀岡) 三温糖	ハンバーグ(卵 乳含む)	大根(徳島)、人参(長崎) 玉ねぎ(北海道) かぼちゃ(沖縄)	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 518 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 256 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳			
10土	お弁当の日						
12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(乳 含む) 油、砂糖 里芋	白身魚フライ 油揚げ(大阪) みそ、カットわかめ	切干大根(宮崎) グリーンピース(ベルギー) 人参(長崎) 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 544 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 285 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちご蒸しパン	砂糖 ホットケーキミックス(乳 含む)	牛乳	いちごジャム		
13火	昼食	御飯 マーボー豆腐 野菜ナムル かき玉汁	白米(亀岡) ごま油、砂糖、片栗粉	赤みそ、みそ 木綿豆腐(大阪) 豚ひき肉(鹿児島) たまご(香川)	玉ねぎ(北海道)、ねぎ(兵庫)、しょうが きゅうり(宮崎) もやし(静岡) しめじ(長野)、キャベツ(愛知) 人参(長崎)、絹さや(中国)	濃口しょうゆ、料理酒 中華だしの素 淡口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 310 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			
14水	昼食	親子丼 ほうれん草と人参の胡麻あえ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、片栗粉	たまご(香川) 白ごま みそ 鶏もも肉(熊本)	玉ねぎ(北海道)、人参(長崎)、ねぎ(兵庫) ほうれん草(愛媛) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) ねぎ(鳥取)	みりん 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 27.0 g 脂 質 19.1 g カルシウム 306 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		
15木	昼食	御飯 ちくわのフライ きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) パン粉、油、小麦粉 ごま油、砂糖 じゃが芋(北海道)	ちくわ 白ごま 木綿豆腐(大阪)、みそ	玉ねぎ(北海道) 人参(長崎)、ごぼう(青森) 絹さや(中国)	ケチャップ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.4 g カルシウム 115 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	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道) 人参(長崎)	ウスターソース	

* 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点セットになつていられ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 4月献立表

大井・千代川こども園

日 曜	献立	材 料 名				栄養価
		黄	赤	緑	その他	
16 金	朝食 カレーライス 大根とコーンのサラダ オレンジ 午後 お茶 いろいろ	熱と力になるもの 白米（亀岡）、油 じゃが芋（北海道）	血や肉や骨になるもの 牛もも（オーストラリア） 白ごま 	体の調子を整えるもの 玉ねぎ（北海道）、人参（長崎） 大根（徳島）、コーン（アメリカ） きゅうり（宮崎）、グリーンピース（ベルギー） オレンジ（オーストラリア）	その他 バーモントカレールー （乳 含む） ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 561 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 91 mg
17 土	お弁当の日					
19 月	朝食 御飯 肉だんごとじゃが芋のあまから煮 白菜のごま和え みそ汁 午後 お茶 オレンジゼリー	白米（亀岡） じゃが芋（北海道） 砂糖、油	鶏肉だんご（乳含む） 白ごま みそ	玉ねぎ（北海道） グリーンピース（ベルギー） 白菜（兵庫）、人参（長崎） ごぼう（青森）、えのき（長野）	濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 145 mg
20 火	朝食 御飯 ピンクサーモンのオーロラソースかけ ブロッコリーとコーンのソテー スープ 午後 お茶 五平餅	白米（亀岡） マヨネーズ（卵 含む） マーガリン 片栗粉 三温糖 もち米、白米（亀岡）	ピンクサーモン（日本） みそ	ブロッコリー（エクアドル） コーン（アメリカ）、人参（長崎） かぼちゃ（沖縄）、チンゲン菜（静岡） 玉ねぎ（北海道）	ケチャップ パセリ粉 塩 コンソメ みりん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 87 mg
21 水	朝食 御飯 鶏肉のてんぷら 三色野菜サラダ 午後 牛乳 動物ビスケット	白米（亀岡） 油、片栗粉、小麦粉	鶏むね肉（熊本） 木綿豆腐、みそ カットわかめ 牛乳	人参（長崎） 玉ねぎ（北海道） 大根（徳島）、きゅうり（宮崎）	かつお・昆布だし汁 塩 ノンオイル青じそドレッシング	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 318 mg
22 木	朝食 御飯 肉じゃが キャベツののり酢和え みそ汁 午後 牛乳 マカロニきな粉	白米（亀岡） じゃが芋（北海道） 砂糖、ごま油 糸コンニャク、油	豚もも肉（鹿児島） しらす干し（国内）、細切のり みそ、油揚げ（大阪） 牛乳 きなこ	人参（長崎）、グリーンピース（ベルギー） キャベツ（愛知） 玉ねぎ（北海道）、大根（徳島）	みりん、塩 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 277 mg
23 金	朝食 御飯 トンカツ かぼちゃサラダ スープ 午後 牛乳 プリンアラモード	白米（亀岡） 油 マヨネーズ（卵 含む）	トンカツ（乳 含む） 牛乳 ホイップクリーム（乳 含む）	かぼちゃ（沖縄）、人参（長崎） きゅうり（宮崎） ブロッコリー（エクアドル） しめじ（長野）、玉ねぎ（北海道）	ウスターソース ケチャップ コンソメ、塩	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.6 g カルシウム 308 mg
24 土	お弁当の日 					
26 月	朝食 御飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ スープ 午後 牛乳 カップケーキ	白米（亀岡） 油、片栗粉 マヨネーズ（卵 含む） マカロニ	鶏もも肉（熊本） 木綿豆腐（大阪） 牛乳 無塩バター、たまご（香川）	しょうが きゅうり（宮崎）、人参（長崎） コーン（アメリカ）チンゲン菜（静岡） 玉ねぎ（北海道）、ねぎ（兵庫）	濃口しょうゆ、料理酒 コンソメ 中華だしの素	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 262 mg
27 火	朝食 御飯 肉豆腐 いんげんのおかか和え みそ汁 午後 牛乳 ごまクッキー	白米（亀岡） 砂糖	焼き豆腐（大阪） 豚もも肉（鹿児島） かつお節 みそ、カットわかめ 牛乳、たまご（香川） 無塩バター、白ごま	ねぎ（鳥取）、しめじ（長野） いんげん（タイ）、しょうが 人参（長崎） かぼちゃ（沖縄）、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 554 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 262 mg
28 水	朝食 ロールパン ソース焼きそば 和風大根サラダ わかめスープ 午後 お茶 鮭おにぎり	ロールパン（乳 含む） 焼きそば麺、油	青のり 豚もも肉（鹿児島） ツナ缶（タイ） カットわかめ	キャベツ（愛知）、玉ねぎ（北海道） ピーマン（鹿児島）、きゅうり（宮崎） 大根（徳島）、人参（長崎） 白菜（兵庫）、コーン（アメリカ）	焼きそばソース ノンオイル和風ドレッシング 中華だしの素、塩	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 106 mg
29 木	昭和の日 					
30 金	朝食 御飯 あじのごま焼き 卵の花 けんちん汁 午後 お茶 和風スパゲティー	白米（亀岡） 砂糖、ごま油 糸コンニャク 里芋	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）、白ごま 木綿豆腐（大阪） 細切のり ベーコン（卵 乳含む）	人参（長崎） 絹さや（中国） ねぎ（兵庫） 大根（徳島）	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 480 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 160 mg

* 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。

