

令和3年 5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		
			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	月	憲法記念日					
04	火	みどりの日					
05	水	こどもの日					
06	屋食	御飯 コロッケ スパゲティサラダ みかん缶 スープ	白米(亀岡) 油 スパゲッティ マヨネーズ(卵含む)	コロッケ(卵 乳含む) カットわかめ	人参(長崎)、ブロッコリー(エクアドル) みかん缶 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 コンソメ 塩	エネルギー 610 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 257 mg
	午後 おやつ	牛乳 よもぎ蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖	牛乳 たまご(香川)	よもぎ		
07	屋食	御飯 ポークビーンズ ブロッコリーとちくわのサラダ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 油、砂糖	豚もも肉(鹿児島)、水煮大豆 ちくわ 木綿豆腐(大阪)、みそ	玉ねぎ(北海道)、ホールトマト缶(イタリア) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) もやし(静岡)、ねぎ(兵庫)	ケチャップ、コンソメ 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 11.2 g カルシウム 142 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	
8	土	お弁当の日					
10	屋食	御飯 白身魚のフライ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵含む) 油	白身魚フライ かつお節 木綿豆腐(大阪) カットわかめ、みそ	ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) 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 532 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 272 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りりんごゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	りんごジュース		
11	屋食	御飯 八宝菜 中華サラダ たまごスープ	白米(亀岡) 油、片栗粉 砂糖、ごま油	豚もも肉(鹿児島) ちくわ、白ごま たまご(香川)	白菜(長崎)、ピーマン(鹿児島)、たけのこ キャベツ(愛知)、もやし(静岡)、人参(長崎) 玉ねぎ(北海道)、しめじ(長野)、絹さや(中国)	料理酒、和風だし、素、塩 濃口しょうゆ、酢 中華だし、素	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 22.6 g カルシウム 280 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからクッキー	小麦粉、砂糖	たまご(香川)、無塩バター(乳含む) おから(アメリカ)、牛乳			
12	屋食	御飯 チキンチャップ 白菜のごまマヨ和え みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道)、油、片栗粉 マヨネーズ(卵含む)	鶏もも肉(熊本) ハム(卵 乳含む)、白ごま みそ、油揚げ	玉ねぎ(北海道) 人参(長崎)、グリーンピース(ベルギー) 白菜(長崎) なめこ(長野)、白ねぎ(鳥取)	ケチャップ ウスターソース、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 100 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡)、砂糖				
13	屋食	御飯 鶏肉のてんぷら きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、小麦粉 砂糖、ごま油	鶏むね肉(熊本) 白ごま カットわかめ、みそ	人参(長崎)、ごぼう(青森)、絹さや(中国) かぼちゃ(沖縄) えのき(長野)、玉ねぎ(北海道)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 246 mg
	午後 おやつ	牛乳 シュガートースト	食パン(乳含む)、砂糖	牛乳 無塩バター(乳含む)			
14	屋食	ハヤシライス キャベツのゆかり和え バナナ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 油	豚もも肉	玉ねぎ(北海道)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) バナナ(フィリピン)	ハヤシルウ ケチャップ、ウスターソース ゆかり粉 濃口しょうゆ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 8.2 g カルシウム 75 mg
	午後 おやつ	お茶 いろいろ	砂糖、小麦粉、上新粉				
15	土	お弁当の日					
17	屋食	御飯 バーベキューチキン マカロニサラダ けんちん汁	白米(亀岡) 小麦粉、油、砂糖 マカロニ、里芋 マヨネーズ(卵含む)	鶏むね肉(熊本) 木綿豆腐(大阪)	人参(長崎) きゅうり(宮崎)、コーン(アメリカ) 大根(徳島) ねぎ(兵庫)	ケチャップ、ウスターソース コンソメ かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 305 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリン		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3年5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 あじの照焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米（亀岡） 砂糖	あじ（ニュージーランド） 油揚げ みそ	切干大根、グリーンピース（ベルギー） ごぼう（青森）、小松菜（福岡） 玉ねぎ（北海道）、人参（長崎）	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 481 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 8.7 g カルシウム 145 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（長崎） ピーマン（鹿児島）	ケチャップ、塩	
19 水	昼食	親子丼 ほうれん草の白和え みそ汁	白米（亀岡）、砂糖、片栗粉 じゃが芋（北海道）	たまご、鶏もも肉（熊本）、細切のり 木綿豆腐（大阪） ちくわ、白ごま カットわかめ、みそ	玉ねぎ（北海道） 人参（長崎）、ねぎ（兵庫） ほうれん草（愛媛）	かつお・昆布だし汁 みりん 濃口しょうゆ 塩	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 21.6 g カルシウム 344 mg
	午後 おやつ	牛乳 クラッカー	クラッカー	牛乳			
20 木	昼食	御飯 厚揚げ五目煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	白米（亀岡） ごま油、砂糖 マヨネーズ（卵 含む） 麩	豚もも肉（鹿児島） 厚揚げ（大阪） ハム（卵 乳含む） みそ	大根（徳島）、玉ねぎ（北海道）、たけのこ いんげん（タイ）、しょうが かぼちゃ（沖縄）、きゅうり（宮崎）、コーン（アメリカ） キャベツ（愛知）、しめじ（長野）、人参（長崎）	濃口しょうゆ、中華だしの素 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 181 mg
	午後 おやつ	お茶 よもぎ団子 乳児・きなこおにぎり	白玉粉 白米（亀岡）、砂糖	絹豆腐（大阪） きなこ	よもぎ		
21 金	昼食	御飯 ユーリンチー 春雨のマヨネーズサラダ コーンスープ	白米（亀岡） 片栗粉、油、砂糖、ごま油 マヨネーズ（卵 含む）、春雨	鶏もも肉（熊本） 牛乳	ねぎ（兵庫）、しょうが きゅうり（宮崎）、人参（長崎） 玉ねぎ（北海道）、コーン（アメリカ）	クリームポタージュの素 料理酒、中華だしの素 酢、濃口しょうゆ コンソメ、塩	エネルギー 692 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 27.4 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	砂糖 ホットケーキミックス（乳 含む）	パイナップル（乳 含む）、無塩バター（乳 含む） たまご（香川）、牛乳	パイナップル、みかん缶		
22 土		お弁当の日 					
24 月	昼食	御飯 メンチカツ コールスローサラダ スープ	白米（亀岡） 油 砂糖	メンチカツ（乳 含む） ハム（卵 乳含む）	キャベツ（愛知）、人参（長崎） ブロッコリー（エクアドル） えのき（長野）、玉ねぎ（北海道）	ケチャップ、ウスターソース 酢、塩 コンソメ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 262 mg
	午後 おやつ	牛乳 カップケーキ	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）、たまご（香川）			
25 火	昼食	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 もやしのごま酢あえ みそ汁	白米（亀岡） 糸コンニャク 砂糖 里芋、麩	豚もも肉（鹿児島）、焼き豆腐（大阪） 白ごま カットわかめ、みそ	白菜（長崎）、ねぎ（鳥取）、しめじ（長野） もやし（静岡）、人参（長崎）、絹さや（中国） 玉ねぎ（北海道）	濃口しょうゆ、みりん 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 315 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			
26 水	昼食	御飯 さばの塩焼き 卵の花 豚汁	白米（亀岡） 糸コンニャク、砂糖 ごま油	さば（ノルウェー） おから（アメリカ）、ちくわ、油揚げ 豚もも肉（鹿児島）、みそ	しめじ（長野）、人参（長崎） 大根（徳島）、玉ねぎ（北海道） ごぼう（青森）、ねぎ（兵庫）	塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 21.6 g カルシウム 254 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター（乳 含む）			
27 木	昼食	御飯 豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻あえ みそ汁	白米（亀岡） 片栗粉、油 砂糖	合挽きミンチ（オーストラリア・日本） たまご（香川） 白ごま 木綿豆腐（大阪）、みそ	玉ねぎ（北海道） キャベツ（愛知）、人参（長崎） もやし（静岡）、絹さや（中国）	ケチャップ、ウスターソース、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 162 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天		塩	
28 金	昼食	ロールパン ソース焼きそば 和風大根サラダ スープ	ロールパン（乳含む） 焼きそば麺、油	豚もも肉（鹿児島）、青のり ツナ缶（タイ） 木綿豆腐（大阪）	キャベツ（愛知）、玉ねぎ（北海道） ピーマン（鹿児島） 大根（徳島）、人参（長崎）、きゅうり（宮崎） チンゲン菜（静岡）	焼きそばソース、塩 ノンオイル和風ドレッシング 中華だしの素	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 152 mg
	午後 おやつ	お茶 じゃこわかめおにぎり	白米（亀岡）	ちりめんじゃこ（インドネシア） 白ごま、わかめご飯の素			
29 土		お弁当の日 					
31 月	昼食	御飯 鶏肉と大豆の旨煮 春雨サラダ みそ汁	白米（亀岡） 砂糖 春雨、ごま油 麩	鶏もも肉（熊本）、水煮大豆 ハム（卵 乳含む） みそ	ごぼう（青森） きゅうり（宮崎）、人参（長崎） ほうれん草（愛媛）、玉ねぎ（北海道）	料理酒、みりん 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 255 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごのショートブレッド	小麦粉 砂糖	牛乳 無塩バター（乳 含む）	いちごジャム		

* 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。