

令和3年 6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	その他	
01 火	昼食	御飯 あじの南蛮漬け いんげんの胡麻あえ みそ汁	白米 油、片栗粉 砂糖	木綿豆腐（大阪） あじ（ニュージーランド） すりごま、白ごま みそ	ピーマン（宮崎） 玉ねぎ（北海道） いんげん（タイ）、人参（長崎） なめこ（和歌山）	濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.3 g カルシウム 212 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ（いちご）		牛乳		フルーチェ	
02 水	昼食	御飯 肉豆腐 キャベツの磯あえ みそ汁	白米 砂糖	焼き豆腐（大阪） 豚もも肉（鹿児島） 白ごま、青のり みそ、カットわかめ（中国）	しょうが（中国）、玉ねぎ（北海道） ねぎ（大分）、しめじ（長野） キャベツ（愛知）、人参（長崎） かぼちゃ（沖縄）	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 269 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）			
03 木	昼食	三色どんぶり おからサラダ すまし汁	白米、砂糖、油 マヨネーズ（卵 含む）	鶏ひき肉（熊本） おから（アメリカ） たまご（香川）、細切のり	ほうれん草（愛媛）、しょうが（中国） ブロッコリー（エクアドル）、人参（長崎） 白菜（長崎）、ねぎ（兵庫）、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 664 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 27.7 g カルシウム 283 mg
	午後 おやつ	牛乳 ロッククッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳 たまご（香川）、無塩バター			
04 金	昼食	御飯 酢豚風 華風和え 中華スープ	白米 砂糖、ごま油 片栗粉 春雨	豚もも肉（鹿児島）	たけのこ、ピーマン（宮崎）、もやし（静岡） 玉ねぎ（北海道）、人参（長崎） キャベツ（愛知）、きゅうり（高知） 大根（長崎）、コーン（アメリカ）、ねぎ（兵庫）	ケチャップ みりん、塩 濃口しょうゆ、酢 中華だしの素	エネルギー 504 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 15.3 g カルシウム 91 mg
	午後 おやつ	お茶 フライドポテト	フライドポテト、油			塩	
05 土		お弁当の日					
07 月	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ みそ汁	白米 油、砂糖 春雨、ごま油	豚もも肉（鹿児島） ツナ缶（タイ） みそ	絹さや（中国）、しょうが（中国）、ねぎ（兵庫） 玉ねぎ（北海道）、人参（長崎） もやし（静岡）、きゅうり（高知） ほうれん草（愛媛）、えのき（長野）	濃口しょうゆ、料理酒 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 279 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこ蒸しパン	砂糖、油 ホットケーキミックス（乳 含む）	牛乳 たまご（香川）、きなこ			
08 火	昼食	御飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう すまし汁	白米 砂糖 ごま油 里芋	みそ さば（ノルウェー） 木綿豆腐（大阪）	絹さや（中国） しょうが（中国） ごぼう（青森）、人参（長崎） ねぎ（大分）	かつお・昆布だし汁 みりん、料理酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 107 mg
	午後 おやつ	お茶 キャベツパグティ	スパゲッティ	ベーコン（卵 含む） バター（乳 含む）	玉ねぎ（北海道）、キャベツ（愛知）	パセリ粉、塩 濃口しょうゆ	
09 水	昼食	冷やしうどん もやしのごまあえ 高野豆腐の煮物	うどん、砂糖	豚もも肉（鹿児島）、油揚げ（大阪） 白ごま、カットわかめ（中国） 高野豆腐（大阪）	人参（長崎）、きゅうり（高知） もやし（静岡）、ほうれん草（愛媛） グリーンピース（インド）	かつお・昆布だし汁、塩 濃口しょうゆ みりん	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.6 g カルシウム 155 mg
	午後 おやつ	お茶 チャーハン	白米、油	たまご（香川） 豚ひき肉（鹿児島）	人参（長崎）、玉ねぎ（北海道）	和風だしの素、パセリ粉 濃口しょうゆ、塩	
10 木	昼食	御飯 チキンカツ 切干大根の煮物 みそ汁	白米 油 砂糖 パン粉、小麦粉	鶏むね肉（熊本） 油揚げ（大阪） みそ	玉ねぎ（北海道） グリーンピース（インド） 切干大根（宮崎） 白菜（長崎）、人参（長崎）	塩、ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 285 mg
	午後 おやつ	牛乳 ももの寒天ゼリー		牛乳 粉末寒天	白桃缶（中国）、黄桃缶（南アフリカ）		
11 金	昼食	ハヤシライス キャベツの甘酢あえ オレンジ	白米、油 砂糖 じゃが芋（鹿児島）	豚もも肉（鹿児島） 白ごま	グリーンピース（インド） キャベツ（愛知）、人参（長崎） 玉ねぎ（北海道）、オレンジ（アメリカ）	ハヤシルウ、ケチャップ 酢、塩	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.0 g カルシウム 116 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖、こしあん	粉末寒天		塩	
12 土		お弁当の日					
14 月	昼食	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ みそ汁	白米 油、小麦粉 マカロニ マヨネーズ（卵 含む）	カットわかめ（中国） 鶏むね肉（熊本） みそ、油揚げ（大阪）	ホールトマト缶（イタリア）、ねぎ（兵庫） コーン（アメリカ）、グリーンピース（インド） きゅうり（高知）、人参（長崎） かぼちゃ（沖縄）、玉ねぎ（北海道）	ケチャップ、塩 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 9.3 g カルシウム 98 mg
	午後 おやつ	お茶 カルピスゼリー	砂糖	カルピス（乳 含む）、粉末寒天	みかん缶		
15 火	昼食	御飯 豚しゃぶ風 豚目豆	白米 砂糖、ごま油	豚もも肉（鹿児島）、昆布、みそ カットわかめ（中国）、水菜大豆（国産）	キャベツ（愛知）、人参（長崎）、ねぎ（兵庫）、しょうが（中国） ごぼう（青森）、いんげん（タイ） もやし（静岡）、玉ねぎ（北海道）、小松菜（福岡）	濃口しょうゆ、酢、塩 みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.2 g カルシウム 320 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからカップケーキ	砂糖 ホットケーキミックス（乳 含む）	牛乳、無塩バター（乳 含む） おから（アメリカ）、たまご（香川）			



* 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 6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 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
16 水	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉のてんぷら 白菜のお浸し	白米 油、片栗粉、小麦粉	木綿豆腐(大阪)、みそ 鶏むね肉(熊本)	ごぼう(青森)、ねぎ(兵庫) 玉ねぎ(北海道) 白菜(長崎)、人参(長崎)	かつお・昆布だし汁 塩 濃口しょうゆ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 259 mg
	午後 おやつ	牛乳 雪の宿	雪の宿(乳 含む)	牛乳			
17 木	昼食	御飯 つくね焼き ブロッコリーのおかか和え スープ	白米 片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐(大阪) かつお節 たまご(香川)	人参(長崎)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(北海道) ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、えのき(長野)	料理酒、塩 濃口しょうゆ コンソメ	エネルギー 375 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 7.6 g カルシウム 87 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米、砂糖			塩	
18 金	昼食	カレーライス コールスローサラダ バナナ	白米、油 砂糖 じゃが芋(鹿児島)	牛もも(オーストラリア) ハム(卵 乳含む)	人参(長崎)、グリーンピース(インド) キャベツ(愛知)、人参(長崎) 玉ねぎ(北海道)、バナナ(フィリピン)	バーモントカレールー(乳 含む) 酢、塩	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.0 g カルシウム 249 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳 含む)			
19 土		お弁当の日 					
21 月	昼食	御飯 コロケ 春雨のマヨネーズサラダ みそ汁	白米 油、春雨 マヨネーズ(卵 含む) 麩	コロケ(卵 乳含む) ハム(卵 乳含む) みそ	ほうれん草(愛媛) 人参(長崎)、きゅうり(高知) 玉ねぎ(北海道)	ケチャップ ウスターソース 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 437 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 10.9 g カルシウム 81 mg
	午後 おやつ	お茶 あじさい寒天	砂糖	粉末寒天 カルビス(乳 含む)	ぶどうジュース		
22 火	昼食	御飯 みそ汁 たららの磯辺焼き 卵の花	白米、ごま油 砂糖、油、片栗粉 糸コンニャク	ちくわ、油揚げ(大阪) たら(ノルウェー)、青のり おから(アメリカ)、みそ	人参(長崎)、ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、チンゲン菜(静岡)	濃口しょうゆ、みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 121 mg
	午後 おやつ	お茶 ソース焼きそば	焼きそば麺、油	豚もも肉(鹿児島)、青のり	人参(長崎)、ピーマン(宮崎) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道)	ウスターソース、塩	
23 水	昼食	御飯 厚揚げのそぼろあん かぼちゃのサラダ みそ汁	白米 油、砂糖 マヨネーズ(卵 含む) 麩、片栗粉	豚ひき肉(鹿児島) 厚揚げ(大阪) ハム(卵 乳含む) みそ	グリーンピース(インド)、きゅうり(高知) 玉ねぎ(北海道)、えのき(長野) かぼちゃ(沖縄)、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、料理酒 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 22.5 g カルシウム 355 mg
	午後 おやつ	牛乳 じゃこトースト	マヨネーズ(卵 含む) 食パン(乳 含む)	牛乳、白ごま、青のり ちりめんじゃこ(インドネシア)			
24 木	昼食	五目ませ御飯 炒り豆腐 ほうれん草のごまあえ すまし汁	白米、糸コンニャク 油、砂糖、麩	鶏もも肉(熊本)、油揚げ(大阪) 木綿豆腐(大阪)、たまご(香川) 白ごま	人参(長崎)、ごぼう(青森) 玉ねぎ(北海道)、グリーンピース(インド) もやし(静岡)、ほうれん草(愛媛) 大根(長崎)、ねぎ(大分)	料理酒 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 469 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.5 g カルシウム 307 mg
	午後 おやつ	牛乳 キャラットゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	オレンジジュース 人参(長崎)、レモン果汁		
25 金	昼食	御飯 みそ汁 えびフライ ナポリタン 和風大根サラダ	油、白米 タルタルソース(卵 含む) 里芋(中国)、スパゲティ オリーブオイル	カットわかめ(中国) えびフライ(卵 含む) ウィンナー みそ	玉ねぎ(北海道)、人参(長崎) 大根(長崎)、きゅうり(高知)	ケチャップ ノンオイル和風ドレッシング かつお・昆布だし汁	エネルギー 683 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 24.6 g カルシウム 319.0 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(タイ)、みかん缶(和歌山)	プリンミクス	
26 土		お弁当の日 					
28 月	昼食	御飯 豚カツ 白菜の中華和え みそ汁	白米 ごま油 油、砂糖	木綿豆腐(大阪) 豚カツ(乳 含む) みそ	コーン(アメリカ) 玉ねぎ(北海道) 白菜(長崎)、人参(長崎) ほうれん草(愛媛)	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 737 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 30.2 g カルシウム 273 mg
	午後 おやつ	牛乳 ちんすこう	小麦粉 油、砂糖	牛乳		塩	
29 火	昼食	御飯 鶏のレモン焼き ごぼうときゅうりのサラダ スープ	白米 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ(卵 含む)	鶏むね肉(熊本)	人参(長崎)、コーン(アメリカ) レモン果汁、えのき(長野)、絹さや(中国) ごぼう(青森)、きゅうり(高知) かぼちゃ(沖縄)、玉ねぎ(北海道)	濃口しょうゆ、塩 コンソメ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 9.6 g カルシウム 117 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ(バナナ)		牛乳		フルーチェ	
30 水	昼食	御飯 マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル かき玉汁	白米 ごま油、砂糖 片栗粉	豚ひき肉(鹿児島) 木綿豆腐(大阪)、赤みそ、みそ カットわかめ(中国) たまご(香川)	ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) 玉ねぎ(北海道)、人参(長崎) もやし(静岡)、きゅうり(高知) しめじ(長野)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩 料理酒、中華だしの素 酢、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.9 g カルシウム 148 mg
	午後 おやつ	お茶 水無月	上新粉 砂糖、小麦粉	小豆		塩	

* 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。

