

令和3年7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 木	昼食	御飯 白身魚の南蛮漬け 大豆サラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ(たまご含む)	水煮大豆(国産) たら(ノルウェー) ハム(たまご 乳含む) みそ	コーン(アメリカ) ピーマン(宮崎)、小松菜(福岡) キャベツ(愛知)、人参(和歌山) なめこ(和歌山)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、酢 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 11.1 g カルシウム 120 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ		塩	
02 金	昼食	ハヤシライス かぼちゃのサラダ オレンジ	白米(亀岡)、油 マヨネーズ(たまご含む) じゃが芋(長崎)	豚もも肉(鹿児島) ハム(たまご 乳含む)	玉ねぎ(兵庫)、人参(和歌山) かぼちゃ(長崎)、コーン(アメリカ) オレンジ(アメリカ)、きゅうり(高知) グリーンピース(インド)	ハヤシルウ、ケチャップ 塩	エネルギー 677 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 23 g カルシウム 276 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ・おから	小麦粉、砂糖、油	牛乳、たまご(香川) おから(アメリカ)		ベーキングパウダー	
03 土	お弁当の日 						
05 月	昼食	御飯 パーベキューチキン コールスローサラダ みそ汁	白米(亀岡) 小麦粉、油、砂糖 砂糖 里芋(中国)	鶏むね肉(熊本) ハム(たまご 乳含む) みそ	キャベツ(愛知)、人参(和歌山) ごぼう(青森)、ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 252 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 春雨サラダ たまごスープ	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 春雨、ごま油	豚もも肉(鹿児島)	きゅうり(高知)、たけのこ(中国) 白菜(茨城)、ピーマン(宮崎) もやし(静岡)、みかん缶(和歌山) 玉ねぎ(兵庫)、人参(和歌山)、絹さや(中国)	料理酒、和風だしの素 酢、濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 97 mg
	午後 おやつ	お茶 うどんスナック(さとう)	うどん、砂糖、油				
07 水	昼食	散らし寿司 胡瓜と鶏肉の和え物 彩りそうめん汁	白米(亀岡) 砂糖 そうめん	錦糸玉子(たまご含む)、高野豆腐(大阪) 鶏むね肉(熊本)、白ごま カニカマ(たまご含む) 細切のり、ちりめんじゃこ(インドネシア)	グリーンピース(インド) もやし(静岡)、きゅうり(高知) ねぎ(兵庫)、人参(和歌山)	酢、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 8.4 g カルシウム 290 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作り七夕ゼリー	砂糖、氷糖みつ	牛乳 粉末寒天	オレンジジュース		
08 木	昼食	御飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) ごま油、砂糖	さば(ノルウェー) 白ごま 木綿豆腐(大阪)、みそ	人参(和歌山) ごぼう(青森)、絹さや(中国) 白菜(茨城)、玉ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 120 mg
	午後 おやつ	お茶 こぎつねご飯	白米(亀岡)、砂糖	油揚げ(大阪) 白ごま、細切のり	人参(和歌山)	みりん、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	
09 金	昼食	御飯 チリコンカン ほうれん草の白和え みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖	木綿豆腐(大阪) 豚ひき肉(鹿児島) ちくわ、白ごま みそ、水煮大豆(国産)	トマト缶(イタリア)、玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(愛媛)、人参(和歌山) かぼちゃ(長崎)、切干大根(宮崎)	カレー粉、コンソメ 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.9 g カルシウム 209 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		牛乳		フルーチェ(いちご)	
10 土	お弁当の日 						
12 月	昼食	御飯 鶏胸の甘辛照焼き おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、砂糖、油 マヨネーズ(たまご含む)	鶏むね肉(熊本)、白ごま おから(アメリカ) みそ	人参(和歌山)、ねぎ(兵庫) しょうが(中国) フロコリー(エクアドル) 白菜(茨城)、しめじ(長野)	みりん、料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 419 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 7.7 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 カルピス寒天(みかん)	砂糖	カルピス(乳含む)、粉末寒天	みかん缶(和歌山)		
13 火	昼食	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ けんちん汁	白米(亀岡) マカロニ、油、砂糖 マヨネーズ(たまご含む) 里芋(中国)	豚もも肉(鹿児島)、赤みそ	キャベツ(愛知)、パプリカ(赤) きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	料理酒、濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 665 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 26.3 g カルシウム 306 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココロ揚げ	砂糖、片栗粉、油	牛乳 高野豆腐、きなこ		塩	
14 水	昼食	御飯 ピンクサーモンの磯焼き もやしときゅうりの胡麻酢和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 麩	青のり ピンクサーモン(日本) 白ごま みそ	きゅうり(高知) もやし(静岡)、人参(和歌山) ほうれん草(愛媛)、玉ねぎ(兵庫)	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 504 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 96 mg
	午後 おやつ	お茶 冷製スパゲティ	オリーブオイル スパゲティ	ツナ缶(タイ)	ホールトマト缶(イタリア)	コンソメ、バジル粉、塩	
15 木	昼食	御飯 茄子入りマーボー豆腐 白菜の中華サラダ わかめスープ	白米(亀岡) ごま油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐(大阪)、みそ 鶏ひき肉(熊本)、赤みそ ちりめんじゃこ(インドネシア) カットわかめ(中国)	ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) なす(高知)、玉ねぎ(兵庫) 白菜(茨城)、人参(和歌山) コーン(アメリカ)	料理酒 酢、濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 320 mg
	午後 おやつ	牛乳 オレンジ蒸しパン	砂糖、油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)	オレンジジュース		

* 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 7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 金	昼食	御飯 鶏肉のマリネ 和風大根サラダ コンソメスープ	白米（亀岡） 砂糖、油、小麦粉	鶏むね肉（熊本） カットわかめ（中国）	大根（長崎）、コーン（アメリカ） パプリカ（黄）、ピーマン（宮崎） 人参（和歌山）、きゅうり（高知） もやし（静岡）、玉ねぎ（兵庫）	酢、塩 ノンオイル和風ドレッシング コンソメ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 235 mg
	午後 おやつ	牛乳 のりマヨトースト	食パン（乳含む） マヨネーズ（たまご含む）	牛乳 白ごま、青のり			
17 土	お弁当の日						
19 月	昼食	御飯 白身魚のフライ 切干大根の煮物 みそ汁	白米（亀岡） タルタルソース（たまご含む） 油、砂糖 麩	白身魚フライ 油揚げ（大阪） カットわかめ（中国） みそ	切干大根（宮崎） グリーンピース（インド） 玉ねぎ（兵庫） 人参（和歌山）	濃口しょうゆ みりん かつお 昆布だし汁	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 8.5 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 ういろう	砂糖、小麦粉 上新粉				
20 火	昼食	ロールパン ソース焼きそば もやしサラダ スープ	ロールパン （たまご 乳含む） 焼きそば麺、油	豚もも肉（鹿児島） ツナ缶（タイ） 木綿豆腐（大阪） 青のり	キャベツ（愛知）、ピーマン（宮崎） もやし（静岡）、人参（和歌山） きゅうり（高知） ほうれん草（愛媛）、玉ねぎ（兵庫）	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 566 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 114 mg
	午後 おやつ	お茶 おかかおにぎり	白米（亀岡）	かつお節		濃口しょうゆ	
21 水	昼食	親子丼 いんげんの胡麻あえ みそ汁	白米（亀岡）、片栗粉 砂糖	たまご（香川）、鶏もも肉（熊本） すりごま、白ごま、細切り カットわかめ（中国） みそ、油揚げ（大阪）	玉ねぎ（兵庫）、ねぎ（兵庫） いんげん（タイ）、人参（和歌山） キャベツ（愛知）、えのき（長野）	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ みりん	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 314 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳			
22 木	海の日						
23 金	スポーツの日						
24 土	お弁当の日						
26 月	昼食	御飯 コロッケ ごぼうのサラダ みそ汁	白米（亀岡） 油 マヨネーズ（たまご含む）	コロッケ（乳 たまご含む） みそ、油揚げ（大阪）	ごぼう（青森）、人参（和歌山） コーン（アメリカ）、絹さや（中国） ほうれん草（愛媛）、玉ねぎ（兵庫）	ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 ケチャップ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 24.1 g 264
	午後 おやつ	牛乳 レーズンクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、たまご（香川） 無塩バター（乳含む）	レーズン		
27 火	昼食	御飯 あじのつけ焼き 五目豆 みそ汁	白米（亀岡） 砂糖	あじ（ニュージーランド） 水煮大豆（国産）、昆布 みそ	人参（和歌山）、ごぼう（青森） いんげん（タイ） もやし（静岡）、玉ねぎ（兵庫） ねぎ（兵庫）	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 389 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 6.4 g カルシウム 192 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		牛乳		フルーチェ（バナナ）	
28 水	昼食	冷やしうどん キャベツの梅肉和え かぼちゃのそぼろ煮	うどん、砂糖 ごま油 油、片栗粉	豚もも肉（鹿児島）、油揚げ（大阪） カットわかめ（中国） かつお節、白ごま 鶏ひき肉（熊本）	きゅうり（高知）、わかめ（中国） キャベツ（愛知）、人参（和歌山）、梅肉 かぼちゃ（長崎）、しょうが（中国）	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 和風だしの素 みりん、塩	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.1 g カルシウム 111 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米（亀岡）	昆布佃煮			
29 木	昼食	御飯 チキン南蛮 さっぱりポテトサラダ コーンスープ	白米（亀岡） タルタルソース（たまご含む） 小麦粉、油、砂糖 じゃが芋（長崎）	鶏むね肉（熊本） おから（アメリカ） 牛乳 たまご（香川）	人参（和歌山）、きゅうり（高知） 玉ねぎ（兵庫）、コーン（アメリカ）	クリームポタージュの素 料理酒、塩 酢、塩 コンソメ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.8 g カルシウム 286 mg
	午後 おやつ	牛乳 フルーツポンチ	砂糖	牛乳	黄桃缶（南アフリカ）、バナナ（フィリピン） パイン缶（タイ）、みかん缶（和歌山）		
30 金	昼食	カレーライス スパゲティサラダ すいか	じゃが芋（長崎）、油 白米（亀岡） スパゲッティ マヨネーズ（たまご含む）	牛もも（オーストラリア）	玉ねぎ（兵庫）、人参（和歌山） コーン（アメリカ）、きゅうり（高知） すいか（鳥取） グリーンピース（インド）	バーモントカレー（乳含む） コンソメ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 93 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖、こしあん	粉末寒天		塩	
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。