



# 令和3年 8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	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
02月	昼食	御飯 厚揚げのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁	白米(亀岡) ごま油、片栗粉、砂糖 マカロニ、マヨネーズ(卵含む) 麩	厚揚げ(大阪)、豚もも肉(鹿児島) みそ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(大分) ピーマン(宮崎)、しょうが(中国) きゅうり(北海道)、コーン(アメリカ) 白菜(長野)、人参(青森)	濃口しょうゆ、料理酒、みりん コンソメ かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 167 mg
	午後 おやつ	お茶 みかんゼリー	砂糖	粉末寒天	オレンジジュース		
03火	昼食	御飯 冷やし鶏 ひじき煮 にゅうめん汁	白米(亀岡) マヨネーズ(卵含む)、砂糖 砂糖、ごま油 そうめん	鶏むね肉(熊本) みそ、カットわかめ 油揚げ、ひじき	トマト(愛知)、きゅうり(北海道) 人参(青森)、絹さや(中国) ほうれん草(愛媛)	酢 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 584 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 269 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこトースト	食パン(乳含む)、砂糖	牛乳、きなこ 無塩バター(乳含む)			
04水	昼食	御飯 和風ハンバーグ キャベツのマヨネーズ和え みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、砂糖、油 マヨネーズ(卵含む)	鶏ひき肉(熊本) ひじき、木綿豆腐(大阪) ツナ缶(タイ)木綿豆腐(大阪)	玉ねぎ(兵庫) キャベツ(茨城)、きゅうり(北海道) 人参(青森)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.5 g カルシウム 152 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		牛乳		フルーチェ(ピーチ)	
05木	昼食	御飯 たらの中華あんかけ もやしとわかめのナムル たまごスープ	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油	たら(ノルウェー) カットわかめ たまご(香川)	玉ねぎ(兵庫)、しめじ(長野)、いんげん(タイ) もやし(静岡)、きゅうり(北海道) 人参(青森)、絹さや(中国)	濃口しょうゆ 酢、淡口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 102 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	キャベツ(茨城)、玉ねぎ(兵庫) 人参(青森)、ピーマン(宮崎)	ウスターソース、塩	
06金	昼食	ハヤシライス キャベツの甘酢あえ すいか	白米(亀岡) じゃが芋(長崎)、油 砂糖	豚もも肉(鹿児島) 白ごま	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) キャベツ(茨城)、人参(青森) すいか(長崎)	ハヤシルウ、ケチャップ 酢、塩	エネルギー 611 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 274 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	ホットケーキミックス(乳含む) 油	牛乳 たまご(香川)			
07土	お 弁 当 の 日 						
09月	振替休日(山の日)						
10火	昼食	御飯 白身魚のフライ 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵含む)、油 春雨、砂糖、ごま油	白身魚フライ みそ	もやし(静岡)、きゅうり(北海道) ほうれん草(愛媛)、ねぎ(兵庫) えのき(長野)、人参(青森)	酢、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 16.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 242 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)		
11水	昼食	サラダ寿司 がんとといんげんの煮物 白菜のお浸し みそ汁	白米(亀岡)、砂糖 ツナ缶(タイ)、鰹糸玉子(卵含む) ちりめんじゃこ(インドネシア)、白ごま カニカマ(卵含む) みそ、がんとどき	きゅうり(北海道)、人参(青森) いんげん(タイ) 白菜(長野) 玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(茨城)、ねぎ(兵庫)	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 509 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 379 mg	
	午後 おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳			
12木							
13金							
14土							
16月							
17火	昼食	御飯 コロッケ ブロッコリーのごま和え みそ汁	白米(亀岡) コロッケ(卵含む)	コロッケ(卵含む) 白ごま みそ、カットわかめ	ブロッコリー(エクアドル)、人参(青森) キャベツ(茨城)、玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.8 g カルシウム 298 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りプリン	砂糖	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 8月献立表

大井・千代川こども園



日	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
18 水	昼食	御飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風 卵の花 みそ汁	白米（亀岡） 糸こんにゃく、砂糖 ごま油	豚もも肉（鹿児島）、カットわかめ おから（アメリカ）、ちくわ 油揚げ、みそ	キャベツ（茨城）、きゅうり（北海道） しょうが（中国） 人参（青森）、ねぎ（兵庫） 大根（青森）、なめこ、小松菜（福岡）	濃口しょうゆ、酢 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 284 mg
	午後 おやつ	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 あんぱんまんのソフトせんべい				
19 木	昼食	御飯 ピンクサーモンのマリネ いんげん和え物 豚汁	白米（亀岡） 油、砂糖、片栗粉	ピンクサーモン（日本） 豚もも肉（鹿児島）、みそ	玉ねぎ（兵庫）、きゅうり（北海道）、パプリカ（黄） いんげん（タイ）、人参（青森） 大根（青森）、ごぼう（北海道）、ねぎ（兵庫）	酢、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 93 mg
	午後 おやつ	お茶 中華風おこわ	白米（亀岡） もち米、ごま油	鶏もも肉（熊本）	しめじ（長野）、人参（青森） しょうが（中国）	料理酒、濃口しょうゆ、塩	
20 金	昼食	夏野菜カレー コールスローサラダ オレンジ	白米（亀岡） じゃが芋（長崎）、油 砂糖	牛もも（オーストラリア）	玉ねぎ（兵庫）、なす（奈良）、かぼちゃ（長崎） オクラ（タイ）キャベツ（茨城） ブロッコリー（エクアドル）、人参（青森） コーン（アメリカ）、オレンジ（オーストラリア）	バーモントカレールー（乳 含む） 酢、塩	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 111 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ		塩	
21 土		お 弁 当 の 日					
23 月	昼食	御飯 豚肉となすのみそ炒め おからサラダ すまし汁	白米（亀岡） 油、砂糖 マヨネーズ（卵 含む）	豚もも肉（鹿児島）、みそ おから（アメリカ） 木綿豆腐（大阪）	なす（奈良）、ピーマン（宮崎） ブロッコリー（エクアドル）、人参（青森） えのき（長野）、ねぎ（兵庫）	料理酒 コンソメ かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 663 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 28.7 g カルシウム 301 mg
	午後 おやつ	牛乳 海苔ごまクッキー	牛乳、バター（乳 含む） 小麦粉、砂糖 たまご（香川）、白ごま、青のり			ベーキングパウダー	
24 火	昼食	冷やし中華 シュウマイ きんぴらごぼう	中華麺、砂糖、ごま油	ハム（卵 乳含む） カットわかめ、錦糸玉子（卵 含む） シュウマイ（乳 含む） 白ごま	きゅうり（北海道） 人参（青森）、ごぼう（北海道） 絹さや（中国）	かつお・昆布だし汁、酢、みりん 濃口しょうゆ	エネルギー 418 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 11.1 g カルシウム 103 mg
	午後 おやつ	お茶 菜飯おにぎり	白米（亀岡）			菜飯ご飯の素	
25 水	昼食	御飯 鶏肉のオーロラソース ほうれん草のごま和え みそ汁	白米（亀岡） マヨネーズ（卵 含む）、油 砂糖、片栗粉 じゃが芋（長崎）、麩	鶏むね肉（熊本） 白ごま みそ、カットわかめ	もやし（静岡）、ほうれん草（愛媛） 人参（青森）	ケチャップ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 8.4 g カルシウム 132 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		牛乳		フルーチェ（バナナ）	
26 木	昼食	御飯 さばの味噌煮 野菜豆 けんちん汁	白米（亀岡） 砂糖 里芋（中国）	さば（ノルウェー）、みそ 水煮大豆、昆布	しょうが（中国）、人参（青森） ごぼう（北海道）、いんげん（タイ） 大根（青森）、ねぎ（兵庫）	みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 581 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 314 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りピザ	牛乳、ハム（卵 乳含む） 強力粉、小麦粉、油、砂糖	シュレッドミックスチーズ	玉ねぎ（兵庫）、ピーマン（宮崎） コーン（アメリカ）、ホールトマト缶（イタリア）	ケチャップ、ドライイースト、塩	
27 金	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 添えパジルスバゲティ 和風大根サラダ 野菜スープ	白米（亀岡） 油、片栗粉 スパゲッティ オリーブオイル	鶏もも肉（熊本）	しょうが（中国） 大根（青森）、人参（青森） きゅうり（北海道）、コーン（アメリカ） 玉ねぎ（兵庫）、もやし（静岡）、小松菜（福岡）	濃口しょうゆ、料理酒 塩、パジル粉 ノンオイル青じそドレッシング コンソメ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 154 mg
	午後 おやつ	お茶 アイスクリーム	アイスクリーム（卵 乳含む）				
28 土		お 弁 当 の 日					
30 月	昼食	御飯 メンチカツ 白菜の中華サラダ わかめスープ	白米（亀岡） 油 ごま油、砂糖	メンチカツ（乳 含む） ちりめんじゃこ（インドネシア） カットわかめ	白菜（長野）、人参（青森） 玉ねぎ（兵庫）、コーン（アメリカ） ねぎ（兵庫）	ケチャップ、ウスターソース 酢、濃口しょうゆ 中華だし、素、塩	エネルギー 463 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 9.5 g カルシウム 139 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	砂糖、小麦粉 白米、砂糖				
31 火	昼食	御飯 あじの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	白米（亀岡） 砂糖	さば（ノルウェー） 油揚げ（大阪） みそ	切干大根（青森）、人参（青森） グリーンピース（インド） かぼちゃ（長崎）、玉ねぎ（兵庫） ごぼう（北海道）、ねぎ（兵庫）	塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 503 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 9.5 g カルシウム 139 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	食パン（乳 含む） 油、砂糖	牛乳			

\* 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。

