



# 令和3年 9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 水	昼食	三色どんぶり 大豆サラダ みそ汁	白米(亀岡)、砂糖、油 マヨネーズ(卵 含む)	鶏ひき肉(熊本)、たまご(香川)、のり 水煮大豆、ハム(たまご 乳含む) みそ	ほうれん草(愛媛)、しょうが キャベツ(長野)、人参(北海道) 白菜(長野)、白ねぎ(鳥取) しめじ(長野)、コーン(アメリカ)	濃口しょうゆ、みりん、塩 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 281 mg
	午後 おやつ	牛乳 フルーツジュースゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	フルーツミックスジュース		
02 木	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(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(長野)、ピーマン(宮崎) もやし(静岡)、人参(北海道) きゅうり(北海道) 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 527 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 118 mg
	午後 おやつ	お茶 さけおにぎり	白米(亀岡)	白ごま さけフレーク			
03 金	昼食	ハヤシライス 和風大根サラダ バナナ	白米(亀岡) じゃが芋(茨城)、油	豚もも肉(鹿児島)	玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) グリーンピース(インド)、コーン(アメリカ) 大根(青森)、きゅうり(北海道) バナナ(フィリピン)	ハヤシルー、ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.7 g カルシウム 259 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)			
04 土		お弁当の日					
06 月	昼食	御飯 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのサラダ 中華スープ	白米(亀岡) ごま油、砂糖、片栗粉 春雨	鶏肉だんご(乳含む) ツナ缶(タイ)	玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) ピーマン(宮崎)、ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) 大根(青森)、人参(北海道)	ケチャップ、酢 濃口しょうゆ、みりん、塩 ノンオイル青じそドレッシング 中華だしの素	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 107 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	こしあん、砂糖	粉末寒天		塩	
07 火	昼食	御飯 鶏肉のごま照焼き 白菜の磯和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	鶏むね肉(熊本)、白ごま 青のり みそ、カットわかめ	白菜(長野)、人参(北海道) かぼちゃ(石川)、玉ねぎ(兵庫)	みりん、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 24.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 257 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンマヨネーズトースト	食パン(乳 含む) マヨネーズ(卵 含む)	牛乳	コーン(アメリカ)、玉ねぎ(兵庫)		
08 水	昼食	御飯 つくね焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐(大阪)、たまご(香川) 白ごま みそ	玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(愛媛)、人参(北海道) しめじ(長野)、いんげん(タイ)	濃口しょうゆ、料理酒、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 10.0 g カルシウム 172 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		牛乳		フルーチェ(いちご)	
09 木	昼食	御飯 ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 ごま油、砂糖 さつま芋(徳島)	ちくわ、青のり 白ごま みそ	人参(北海道)、ごぼう(徳島) 絹さや(中国)、えのき(長野) 玉ねぎ(兵庫)、白ねぎ(鳥取)	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 12.4 g 脂 質 8.7 g カルシウム 102 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ		塩	
10 金	昼食	御飯 さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	白米(亀岡) 片栗粉	さば(ノルウェー) 鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐(大阪)	かぼちゃ(石川)、白菜(長野) 玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道)	塩 かつお・昆布だし汁、みりん 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 102 mg
	午後 おやつ	お茶 冷製スパゲティ	スパゲティ、オリーブオイル	ツナ缶(タイ)	トマト缶(イタリア)	コンソメ、バジル粉、塩	
11 土		お弁当の日					
13 月	昼食	御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ	白米(亀岡) 片栗粉 春雨、砂糖、ごま油	木綿豆腐(大阪) 鶏ひき肉(熊本) 赤みそ、みそ カットわかめ	人参(北海道)、ねぎ(兵庫) しょうが、もやし(静岡) きゅうり(北海道)、みかん缶 玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ)、白ねぎ(鳥取)	料理酒、中華だしの素 酢、濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.9 g カルシウム 309 mg
	午後 おやつ	牛乳 マラーカオ	ホットケーキミックス(乳 含む) 油、砂糖	牛乳 たまご(香川)		濃口しょうゆ	
14 火	昼食	さつま芋御飯 ピンクサーモンの塩焼き キャベツのごま酢和え みそ汁	白米(亀岡)、さつま芋(徳島) 砂糖 麩	黒ごま ピンクサーモン(国内) 白ごま みそ	キャベツ(長野)、人参(北海道) 大根(青森)、ねぎ(兵庫)	料理酒 塩 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 370 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 7.9 g カルシウム 101 mg
	午後 おやつ	お茶 カルピスゼリー	砂糖	粉末寒天	みかん缶	カルピス	
15 水	昼食	ピピンバ丼 シューマイ たまごスープ	白米(亀岡)、砂糖、油 ごま油、片栗粉	鶏ひき肉(鹿児島) しゅうまい たまご(香川)	もやし(静岡)、ほうれん草(愛媛) しめじ(長野)、人参(北海道) 絹さや(中国)	濃口しょうゆ、料理酒 中華だしの素、塩	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 283 mg
	午後 おやつ	牛乳 あんぱんまんせんべい	あんぱんまんせんべい	牛乳			

\* 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、持ち帰りしました、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 9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	
16 木	昼食	御飯 鶏肉となすのトマト煮 スパゲティサラダ スープ	白米(亀岡)、砂糖 油、スパゲッティ マヨネーズ(卵 含む) じゃが芋(茨城)	鶏もも肉(熊本)	なす(奈良)、玉ねぎ(兵庫) トマト缶(イタリア)、グリーンピース(インド) きゅうり(北海道)、人参(北海道)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、チンゲン菜(静岡)	ケチャップ、塩 コンソメ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 73 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡)、砂糖			塩	
17 金	昼食	カレーライス キャベツの甘酢あえ オレンジ	白米(亀岡) じゃが芋(茨城) 砂糖、油	牛もも(オーストラリア) 白ごま	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) キャベツ(長野)、人参(北海道) オレンジ(オーストラリア)	バーモントカレールー 酢、塩	エネルギー 611 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 23.0 g カルシウム 250 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳 含む)			
18 土		お弁当の日 					
20 月		敬老の日					
21 火	昼食	御飯 白身魚のフライ 切干し大根の煮物 けんちん汁	白米(亀岡)、油 タルタルソース(卵 含む) 砂糖 里芋(中国)	白身魚フライ 油揚げ	切干大根(青森)、グリーンピース(インド) 大根(青森)、人参(北海道)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 287 mg
	午後 おやつ	牛乳 お月見・豆腐団子(みたらし) 乳児・きな粉おにぎり	白玉粉 三温糖、片栗粉 砂糖、白米(亀岡)	牛乳 木綿豆腐(大阪) きなこ		濃口しょうゆ	
22 水	昼食	御飯 トンカツ 添えブロッコリー 白菜の中華サラダ スープ	白米(亀岡) 油 ごま油、砂糖	トンカツ(乳 含む) ちりめんじゃこ(インドネシア)	ブロッコリー(エクアドル) 白菜(長野)、人参(北海道) キャベツ(長野)、しめじ(長野)、コーン(アメリカ)	ケチャップ、ウスターソース 酢、濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 22.7 g カルシウム 346 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、みかん缶	プリンミックス	
23 木		秋分の日					
24 金	昼食	御飯 ポークビーンズ マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(茨城)、油、砂糖 マカロニ マヨネーズ(卵 含む)	豚もも肉(鹿児島)、水煮大豆 すりごま みそ	玉ねぎ(兵庫)、トマト缶(イタリア) きゅうり(北海道) 人参(北海道)、コーン(アメリカ) ほうれん草(愛媛)、白ねぎ(鳥取)	ケチャップ、コンソメ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 135 mg
	午後 おやつ	お茶 きなこおはぎ 	白米(亀岡) もち米、砂糖	きなこ		塩	
25 土		お弁当の日					
27 月	昼食	御飯 肉豆腐 いんげんごま和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	豚もも肉(鹿児島) すりごま みそ	焼き豆腐(大阪)、しめじ(長野) 白ねぎ(鳥取)、しょうが いんげん(タイ)、人参(北海道) ほうれん草(愛媛)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、みりん 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 287 mg
	午後 おやつ	牛乳 みかん寒天ゼリー		牛乳 粉末寒天	みかん缶		
28 火	昼食	御飯 アジの南蛮漬け 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、砂糖 糸こんにゃく、ごま油	あじ(ニュージーランド) おから(アメリカ)、ちくわ、油揚げ 木綿豆腐(大阪)、みそ	玉ねぎ(兵庫)、ピーマン(宮崎) 人参(北海道)、ねぎ(兵庫) なめこ(長野)	濃口しょうゆ、酢 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 174 mg
	午後 おやつ	お茶 ミルクいろいろ	砂糖、小麦粉、上新粉	牛乳			
29 水	昼食	御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃのサラダ 豚汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ(卵 含む) 豚汁	厚揚げ(大阪)、鶏ひき肉(熊本) ハム(たまご 乳含む) 豚もも肉(鹿児島)、みそ	玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) えのき(長野)、グリーンピース(インド) かぼちゃ(石川)、きゅうり(北海道)、コーン(アメリカ) 大根(青森)、ごぼう(徳島)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、料理酒 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 24.3 g カルシウム 346 mg
	午後 おやつ	牛乳 パン粉クッキー	小麦粉、マーガリン 砂糖、パン粉	牛乳 たまご(香川)		ベーキングパウダー	
30 木	昼食	御飯 鶏のレモン漬け おからサラダ みそ汁 	白米(亀岡) 砂糖、油、小麦粉 マヨネーズ(卵 含む)	鶏むね肉(熊本) おから(アメリカ)、油揚げ みそ、油揚げ	レモン果汁 ブロッコリー(エクアドル)、人参(北海道) キャベツ(長野)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、みりん コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 458 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 172 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ 		牛乳		フルーチェ(バナナ)	

\* 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。

