



令和3年 10月献立表

大井・千代川こども園

日 曜	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 金	昼食 カレーライス 野菜ナムル オレンジ	白米(亀岡)、油 じゃが芋(茨城)	牛もも(オーストラリア)	玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道)、グリーンピース(インド) もやし(静岡)、キャベツ(長野)、きゅうり(北海道) オレンジ(オーストラリア)	バーモントカレールー(乳含む) 淡口しょうゆ、酢	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.1 g カルシウム 276 mg
	午後 おやつ 牛乳 ドーナツ・おから	ホットケーキミックス(乳含む) 油、砂糖	牛乳 おから(アメリカ)			
02 土	お弁当の日					
04 月	昼食 御飯 チリコンカン スパゲティサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 スパゲティ マヨネーズ(卵含む)	豚ひき肉(鹿児島)、水煮大豆 木綿豆腐(大阪)、みそ	コーン(アメリカ) トマト缶、玉ねぎ(兵庫) 人参(北海道)、きゅうり(北海道) 大根(青森)、ほうれん草(愛媛)	カレー粉、コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.1 g カルシウム 288 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	たまご(香川)、牛乳 無塩バター(乳含む)			
05 火	昼食 御飯 焼きさばのおろし煮 野菜豆 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	さば(ノルウェー) 水煮大豆 みそ、油揚げ	いんげん(タイ) 大根(青森)、ねぎ(兵庫) 人参(北海道)、ごぼう(徳島) ほうれん草(愛媛)、玉ねぎ(兵庫)	料理酒、濃口しょうゆ、塩 みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.2 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		プリンミックス	
06 水	昼食 御飯 ピンクサーモンの磯焼き 切干し大根の煮物 けんちん汁	白米(亀岡) 砂糖 里芋(中国)、砂糖	ピンクサーモン(国内) 青のり 木綿豆腐(大阪)、油揚げ	グリーンピース(インド) 人参(北海道)、切干大根(青森) 白ねぎ(鳥取)	みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 140 mg
	午後 おやつ お茶 トマトスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	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	
07 木	昼食 御飯 バーベキューチキン フレンチサラダ 春雨スープ	白米(亀岡) 小麦粉、油、砂糖 フレンチホワイトドレッシング(卵含む) 春雨	鶏むね肉(熊本) ハム(卵 乳含む) 白ごま、カットわかめ	コーン(アメリカ) キャベツ(長野)、きゅうり(北海道) もやし(静岡)、人参(北海道)	ウスターソース ケチャップ 和風だしの素、塩	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 5 g カルシウム 72 mg
	午後 おやつ お茶 五平餅	もち米、白米(亀岡)、三温糖	みそ		みりん	
08 金	昼食 鶏五目御飯 かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の白あえ みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、砂糖 里芋(中国)	鶏もも肉(熊本)、油揚げ 鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐(大阪)、ちくわ みそ、白ごま	人参(北海道)、ごぼう(徳島) かぼちゃ(石川) ほうれん草(愛媛) 玉ねぎ(兵庫)、絹さや(中国)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 料理酒、塩	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12 g カルシウム 190 mg
	午後 おやつ お茶 焼きうどん	うどん、ごま油	青のり 豚もも肉(鹿児島)	キャベツ(長野) 玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道)	ウスターソース	
09 土	お弁当の日					
11 月	昼食 御飯 メンチカツ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	白米(亀岡) 油	メンチカツ(乳含む) かつお節 木綿豆腐(大阪)、みそ	人参(北海道) ブロッコリー(エクアドル) 大根(青森)、ほうれん草(愛媛)	ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 393 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 8.7 g カルシウム 116 mg
	午後 おやつ お茶 カルピスゼリー	砂糖	粉末寒天 カルピス(乳含む)	みかん缶		
12 火	昼食 チャンポン麺 炒り豆腐 肉しゅうまい	中華麺、ごま油 油、砂糖 片栗粉	豚もも肉(鹿児島) 木綿豆腐(大阪)、たまご(香川) しゅうまい(乳 含む) かまぼこ(卵 含む)	もやし(静岡)、キャベツ(長野) 人参(北海道)、玉ねぎ(兵庫) チンゲン菜(静岡)、たけのこ グリーンピース(インド)	濃口しょうゆ みりん 中華だしの素、塩	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 138 mg
	午後 おやつ お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)	こんぶ佃煮			
13 水	昼食 御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 もやしとわかめのナムル すまし汁	白米(亀岡) 糸コンニャク ごま油 麩、砂糖	焼き豆腐(大阪) 鶏もも肉(熊本) カットわかめ 油揚げ	白ねぎ(鳥取) 白菜、玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) もやし(静岡)、きゅうり(北海道) キャベツ(長野)、えのき(長野)	濃口しょうゆ、本みりん 酢、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 396 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 7.4 g カルシウム 213 mg
	午後 おやつ お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天			
14 木	昼食 御飯 厚揚げの炒めもの マカロニサラダ かき玉汁	白米(亀岡) ごま油、片栗粉 マカロニ、砂糖 マヨネーズ(卵含む)	豚もも肉(鹿児島) 厚揚げ(大阪)	コーン(アメリカ)、ピーマン(宮崎) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)、しょうが きゅうり(北海道)、人参(北海道) えのき(長野)、チンゲン菜(静岡)	淡口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、みりん、料理酒 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 778 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 35.2 g カルシウム 325 mg
	午後 おやつ 牛乳 ちんすこう	小麦粉、油、砂糖	牛乳		塩	
15 金	昼食 御飯 ハヤシライス もやしのごま酢あえ バナナ	白米(亀岡)、油 砂糖、じゃが芋(茨城)	豚もも肉(鹿児島) 白ごま	玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道)、グリーンピース(インド) もやし(静岡)、絹さや(中国) バナナ(フィリピン)	ハヤシルー、ケチャップ 酢、塩、ウスターソース	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 267 mg
	午後 おやつ 牛乳 ウィンナーブレッド	ホットケーキミックス(乳含む) マヨネーズ(卵含む)	牛乳 たまご(香川)、ウィンナー		ケチャップ、パセリ粉	

* 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 10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 土		お弁当の日					
18 月	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き おからサラダ みそ汁	白米（亀岡） 油、砂糖 マヨネーズ（卵含む） さつま芋（徳島）	豚もも肉（鹿児島） おから（アメリカ） 木綿豆腐（大阪）、みそ	人参（北海道）、ピーマン（宮崎） 玉ねぎ（兵庫）、しょうが ブロッコリー（エクアドル） ねぎ（兵庫）	濃口しょうゆ、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 636 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 24.5 g カルシウム 304 mg
	午後 おやつ	牛乳 大豆のソフトクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、無塩バター（乳含む） 水煮大豆、たまご（香川）		ベーキングパウダー	
19 火	昼食	御飯 マーボー豆腐 もやしの中華和え たまごスープ	白米（亀岡） 砂糖、片栗粉 ごま油	鶏ひき肉（熊本） 木綿豆腐（大阪） 赤みそ、みそ たまご（香川）	ねぎ（兵庫）、しょうが 人参（北海道）、玉ねぎ（兵庫） もやし（静岡）、コーン（アメリカ） 白菜（長野）、絹さや（中国）	濃口しょうゆ、料理酒 酢 中華だしの素、塩	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.4 g カルシウム 135 mg
	午後 おやつ	お茶 しめじとさつま芋の御飯	さつま芋（徳島） 白米（亀岡）			料理酒 淡口しょうゆ、塩	
20 水	昼食	御飯 白身魚フライ キャベツの胡麻あえ みそ汁	白米（亀岡） タルタルソース（卵含む） 砂糖 麩、油	白身魚フライ 白ごま 木綿豆腐（大阪）、みそ	ほうれん草（愛媛） キャベツ（長野）、人参（北海道） 玉ねぎ（兵庫）、ねぎ（兵庫）	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 369 mg
	午後 おやつ	牛乳 動物ビスケット	たべっこ動物バタービスケット	牛乳			
21 木	昼食	御飯 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ	白米（亀岡） 油、片栗粉、砂糖 春雨、ごま油	豚もも肉（鹿児島） 白ごま、カットわかめ	ピーマン（宮崎）、たけのこ 玉ねぎ（兵庫）、人参（北海道） みかん缶、きゅうり（北海道） 白菜（長野）	和風だしの素、塩 濃口しょうゆ、料理酒 酢 中華だしの素	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17 g カルシウム 292 mg
	午後 おやつ	牛乳 たまご蒸しパン	ホットケーキミックス（乳含む） 砂糖、油	牛乳 たまご（香川）			
22 金	昼食	御飯 鶏肉のオーロラソース和え ほうれん草のごま和え（人参） みそ汁	白米（亀岡） 油、マヨネーズ（卵含む） 片栗粉	みそ、カットわかめ 鶏むね肉（熊本） 白ごま 木綿豆腐（大阪）	ほうれん草（愛媛）、人参（北海道） かぼちゃ（石川）、玉ねぎ（兵庫）	ケチャップ 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 24 g 脂 質 16.9 g カルシウム 292 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク（乳 含む）	牛乳			
23 土		お弁当の日					
25 月	昼食	御飯 コロッケ いんげんの炒め煮 みそ汁	白米（亀岡） コロッケ（乳 卵含む） 油	カットわかめ 油揚げ、みそ 木綿豆腐（大阪）	しょうが いんげん（タイ）、人参（北海道） キャベツ（長野）、玉ねぎ（兵庫）	ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 146 mg
	午後 おやつ	お茶 ういろう	砂糖、小麦粉、上新粉				
26 火	昼食	御飯 鶏肉のトマト煮 かぼちゃサラダ みそ汁	白米（亀岡） 油、小麦粉 マヨネーズ（卵含む）	鶏むね肉（熊本） みそ、カットわかめ 木綿豆腐（大阪）	玉ねぎ（兵庫）、ホールトマト缶（イタリア） コーン（アメリカ）、グリーンピース（インド） かぼちゃ（石川）、人参（北海道）、ねぎ（兵庫） もやし（静岡）、きゅうり（北海道）	ケチャップ、コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 21.4 g カルシウム 270 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこトースト	食パン、油、砂糖	牛乳 きなこ		塩	
27 水	昼食	三色どんぶり 卵の花 にゅうめん汁	白米（亀岡）、砂糖、油 糸こんにゃく、ごま油 そうめん	鶏ひき肉（熊本） おから（アメリカ） ちくわ、油揚げ たまご（香川）	ほうれん草（愛媛）、細切りの、しょうが 人参（北海道） 小松菜、白ねぎ（鳥取）	濃口しょうゆ、みりん、塩 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.8 g カルシウム 287 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター（乳含む）			
28 木	昼食	御飯 さばの味噌煮 大根と揚げの煮物 すまし汁	白米（亀岡） 砂糖	さば（ノルウェー）、みそ 油揚げ 木綿豆腐（大阪）	ほうれん草（愛媛） しょうが 大根（青森）、人参（北海道） 玉ねぎ（兵庫）、白ねぎ（鳥取）	濃口しょうゆ みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 121 mg
	午後 おやつ	お茶 ポン菓子	白米（亀岡） 砂糖			塩	
29 金	昼食	御飯 チキンカツ ケチャップスパゲティ コールスローサラダ スープ	白米（亀岡） スパゲティ、油 オリーブオイル 砂糖 小麦粉、パン粉	鶏むね肉（熊本）	ブロッコリー（エクアドル） コーン（アメリカ） 玉ねぎ（兵庫）、人参（北海道） キャベツ（長野） えのき（長野）	ケチャップ ウスターソース パセリ粉 酢、塩 コンソメ	エネルギー 677 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 25.5 g カルシウム 291 mg 291 mg
	午後 おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	ホットケーキミックス（乳含む） 砂糖、たべっこ動物バタービスケット	牛乳、ホイップクリーム（乳含む） 無塩バター（乳含む）、たまご（香川）	黄桃缶		
30 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。

