

令和3年 11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		
1月	昼食	御飯 春雨の炒め物 かぼちゃサラダ みそ汁	白米(亀岡) 春雨、ごま油 マヨネーズ(卵 含む)	いりこ 豚も肉(鹿児島)	もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫) かぼちゃ(北海道)、コーン(アメリカ) ごぼう(北海道)、人参(北海道) ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、中華だし コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 253 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りりんごゼリー	砂糖	牛乳	りんごジュース、粉末寒天		
2火	昼食	御飯 白身魚のパン粉焼き もやしのごま酢和え かきたま汁	白米(亀岡) パン粉、油 砂糖 片栗粉	いりこ たら(ノルウェー) 白ごま、カットわかめ(中国) たまご(香川)	パセリ もやし(静岡)、人参(北海道) 小松菜(福岡)、しめじ(長野)	料理酒、塩 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 141 mg
	午後 おやつ	お茶 ソース焼きそば	焼きそば麺、油	青のり 豚も肉(鹿児島)	キャベツ(長野)、玉ねぎ(兵庫) 人参(北海道)、ピーマン(鹿児島)	ウスターソース、塩	
3水			文化の日				
4木	昼食	御飯 親子煮 いんげんごま和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	いりこ、鶏も肉(熊本) たまご(香川) すりごま	玉ねぎ(兵庫)、ごぼう(北海道) 絹さや(中国) いんげん(タイ)、人参(北海道) 玉ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 301 mg
	午後 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン(乳含む)	牛乳	いちごジャム		
5金	昼食	ハヤシライス 春雨サラダ バナナ	白米(亀岡) 春雨、砂糖、ごま油 じゃが芋(北海道) 油	豚も肉(鹿児島)、いりこ	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)、みかん缶、絹さや(中国) バナナ(フィリピン)	ハヤシルー、ケチャップ ウスターソース 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 254 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)			
6土			お弁当の日				
8月	昼食	御飯 チキンチャップ 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道)、油 ごま油、片栗粉 砂糖、糸コンニャク	いりこ 鶏も肉(熊本) おから(アメリカ)、ちくわ みそ、油揚げ(大阪)	玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) グリーンピース(インド) 大根(青森)、えのき(長野)ねぎ(兵庫)	ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ、料理酒 かつお・昆布だし汁 本みりん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21 g カルシウム 280 mg
	午後 おやつ	牛乳 マヨコーンブレッド	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)	玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ)	パセリ粉	
9火	昼食	御飯 ピンクサーモンの塩焼き ほうれん草の白あえ みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、砂糖	いりこ 鮭(日本)、木綿豆腐(大阪) ちくわ、白ごま みそ、カットわかめ(中国)	ほうれん草(愛媛)、人参(北海道) ごぼう(北海道)、玉ねぎ(兵庫) ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 445 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 9 g カルシウム 186 mg
	午後 おやつ	お茶 きのこスパゲティ	スパゲティ、油	細切りのり ベーコン(乳 卵含む)	玉ねぎ(兵庫)、しめじ(長野)、えのき(長野)	濃口しょうゆ、塩	
10水	昼食	御飯 厚揚げのみそ炒め さつま芋のサラダ すまし汁	白米(亀岡) ごま油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ(卵 含む) 麩、さつまいも(徳島)	いりこ 厚揚げ(大阪)、みそ 豚も肉(鹿児島) カットわかめ(中国)	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) ピーマン(鹿児島)、しょうが きゅうり(北海道)、人参(北海道) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(愛媛)	濃口しょうゆ、本みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁、 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 657 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 26.5 g カルシウム 349 mg
	午後 おやつ	牛乳 人参クッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 無塩バター(乳含む)	人参(北海道)	ベーキングパウダー	
11木	昼食	御飯 肉豆腐 キャベツのごま和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	いりこ 豚も肉(鹿児島) 白ごま みそ、カットわかめ(中国)	焼き豆腐(大阪)、ねぎ(兵庫) しめじ(長野)、しょうが キャベツ(長野)、人参(北海道) かぼちゃ(北海道)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 384 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 7.9 g カルシウム 135 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金	昼食	ロールパン ミートスパゲティ コールスローサラダ スープ	ロールパン(乳 含む) スパゲティ、油 砂糖	いりこ 合い挽き肉 (日本、オーストラリア)	玉ねぎ(兵庫)、トマト缶(イタリア) グリーンピース(インド)、キャベツ(長野) コーン(アメリカ)、人参(北海道) もやし(静岡)玉ねぎ(兵庫)ねぎ(兵庫)	塩 ケチャップ、ウスターソース 酢 コンソメ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 136 mg
	午後 おやつ	お茶 ひじきおにぎり	白米(亀岡)、砂糖	油揚げ(大阪)、白ごま	ひじき、人参(北海道)	みりん、濃口しょうゆ	
13土			お弁当の日				
15月	昼食	御飯 鶏のレモン煮 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)	いりこ 鶏むね肉(熊本) おから(アメリカ) みそ、油揚げ(大阪)	レモン果汁 ブロッコリー(エクアドル) 人参(北海道) 大根(青森)、ほうれん草(愛媛)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 523 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 270 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	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)			

* 献立にたくさん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 11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 火	昼食	御飯 さばの塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 里芋	いりこ さば(ノルウェー) 油揚げ(大阪) みそ	人参(北海道)、切干大根(宮崎) いんげん(タイ) ほうれん草(愛媛)、なめこ(長野)	塩 濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 10.1 g カルシウム 117 mg
	午後 おやつ	お茶 鶏とごぼうのご飯	白米(亀岡)	鶏もも肉(熊本)	人参(北海道)、ごぼう(北海道)	かつお・昆布だし汁、みりん 料理酒、濃口しょうゆ、塩	
17 水	昼食	ビビンバ丼 シュウマイ わかめスープ	白米(亀岡)、ごま油 砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉(鹿児島)、いりこ しゅうまい カットわかめ(中国)	もやし(静岡)、ほうれん草(愛媛) 人参(北海道) えのき(長野)、チンゲン菜(静岡) 玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、料理酒 中華だしの素 塩	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 24.2 g カルシウム 252 mg
	午後 おやつ	牛乳 源氏パイ		牛乳			
18 木	昼食	御飯 ポークビーンズ マカロニサラダ スープ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) マカロニ、油 マヨネーズ(卵 含む)	いりこ 水煮大豆、豚もも肉(鹿児島)	トマト缶(イタリア)、人参(北海道) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(長野)	ケチャップ、コンソメ 塩	エネルギー 470 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 14.6 g カルシウム 103 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)	みかん缶、粉末寒天		
19 金	昼食	御飯 鶏肉のてんぷら 白菜のお浸し みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、小麦粉 砂糖 さつまい(徳島)	いりこ 鶏むね肉(熊本) みそ	白菜(長野)、人参(北海道) ほうれん草(愛媛)、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 488 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 248 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			
20 土	お弁当の日 						
22 月	昼食	御飯 白身魚のフライ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵 含む) 砂糖、油、片栗粉	いりこ 白身魚のフライ 鶏ひき肉(熊本)油揚げ(大阪) 木綿豆腐(大阪)、みそ	かぼちゃ(北海道)、しょうが 人参(北海道)、白ねぎ(鳥取)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.9 g カルシウム 319 mg
	午後 おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む) 黒糖	牛乳、たまご(香川)			
23 火	勤労感謝の日 						
24 水	昼食	御飯 鶏肉のごま照焼き スパゲティサラダ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、スパゲッティ マヨネーズ(卵 含む) 麩	いりこ 鶏むね肉(熊本)、白ごま みそ	人参(北海道) コーン(アメリカ)、きゅうり(北海道) ほうれん草(愛媛)、ねぎ(兵庫)	みりん、濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 416 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 7.4 g カルシウム 78 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡) 砂糖			塩	
25 木	昼食	五目うどん ほうれん草ともやしのナムル みかん缶	ゆでうどん、里芋 ごま油	豚もも肉(鹿児島)、いりこ	大根(青森)、しめじ(長野) ねぎ(兵庫)、ごぼう(北海道) もやし(静岡)、ほうれん草(愛媛) 人参(北海道)、みかん缶	かつお・昆布だし汁、本みりん、塩 酢、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 4.2 g カルシウム 89 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	
26 金	昼食	御飯、添えスパゲッティ 鶏の唐揚げ 和風大根サラダ スープ	白米(亀岡) スパゲッティ 油、片栗粉 オリーブオイル	いりこ 鶏もも肉(熊本)	しょうが 大根(青森)、人参(北海道) きゅうり(北海道)、キャベツ(長野) しめじ(長野)、玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ)	塩、パセリ粉 濃口しょうゆ、料理酒 ノンオイル青じそドレッシング コンソメ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 24.0 g カルシウム 296 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)	もも缶、パン缶	プリンミクス	
27 土	お弁当の日 						
29 月	昼食	御飯 マーボー豆腐 ブロッコリーのごま和え たまごスープ	白米(亀岡) ごま油、砂糖 片栗粉	いりこ、木綿豆腐(大阪) 鶏ひき肉(熊本) 白ごま、赤みそ、みそ たまご(香川)	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)、しょうが ブロッコリー(エクアドル)、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	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 287 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	バター(乳含む)、牛乳			
30 火	昼食	御飯 たらのもみじ焼き 大豆の磯煮 みそ汁	白米(亀岡) マヨネーズ(卵 含む) 糸こんにゃく、砂糖、油 片栗粉	いりこ たら(ノルウェー) 水煮大豆 木綿豆腐(大阪)、みそ	人参(北海道) いんげん(タイ)、ひじき キャベツ(長野)、えのき(長野)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 388 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 8.9 g カルシウム 149 mg
	午後 おやつ	お茶 ふかし芋	さつまい(園)				

* 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。