

令和3年 12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	
01 水	昼食	御飯 豚肉と大根の炒り煮 おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 マヨネーズ(卵 含む)	いりこ、みそ 豚もも肉(鹿児島) おから(アメリカ) 木綿豆腐(大阪)、カットわかめ	人参(北海道) 大根(青森)、絹さや(中国) ブロッコリー(エクアドル) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(鳥取)	濃口しょうゆ みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.1 g カルシウム 135 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	
02 木	昼食	御飯 つくね焼き いんげんと人参のごま和え みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油、砂糖 さつまい(徳島)	いりこ 鶏ひき肉(熊本) 白ごま、たまご(香川) みそ、木綿豆腐(大阪)	玉ねぎ(兵庫) いんげん(タイ)、人参(北海道) しめじ(長野)、ごぼう(北海道)	濃口しょうゆ 料理酒、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 298 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きなこ		塩	
03 金	昼食	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	白米(亀岡)、油 じゃが芋(北海道) 砂糖	牛もも肉(オーストラリア) ハム(卵 乳含む) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) キャベツ(長野)、ブロッコリー(エクアドル) オレンジ(オーストラリア) グリーンピース(インド)、コーン(アメリカ)	パーモントカレールー(乳含む) 酢、塩	エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.5 g カルシウム 259 mg
	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		
04 土		お弁当の日					
06 月	昼食	御飯 鶏むね肉の甘辛焼き スパゲティサラダ スープ	白米(亀岡) 片栗粉、油、砂糖 スパゲティ マヨネーズ(卵 含む)	いりこ 鶏むね肉(熊本)	ブロッコリー(エクアドル) しょうが(中国)、もやし(静岡) 人参(北海道)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(長野)	みりん、塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、料理酒 コンソメ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 20.4 g カルシウム 249 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 火	昼食	御飯 八宝菜 春雨の中華サラダ わかめスープ(チンゲン菜)	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 春雨、ごま油	いりこ、たまご(香川) 豚もも肉(鹿児島) ハム(卵 乳含む) カットわかめ	絹さや(中国)、たけのこ(中国) 白菜(長野)、玉ねぎ(兵庫)、ピーマン(鹿児島) もやし(静岡)、人参(北海道) チンゲン菜(静岡)、コーン(アメリカ)	和風だしの素 料理酒、塩 酢、濃口しょうゆ 中華だしの素	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 251 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳			
08 水	昼食	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 卵の花 すまし汁	白米(亀岡) 油、砂糖 糸コンニャク、ごま油 里芋	いりこ 鮭(日本)、みそ おから(アメリカ)、ちくわ 油揚げ(大阪)	人参(北海道) キャベツ(長野)、しめじ(長野) ほうれん草(愛媛)、大根(青森)	淡口しょうゆ 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 400 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 179 mg
	午後 おやつ	お茶 大根焼き(園大根)	砂糖	こんぶ(煮物用) 油揚げ(大阪)	大根	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん	
09 木	昼食	御飯、エビフライ 添えナポリタン ほうれん草の白和え みそ汁	白米(亀岡)、油 スパゲティ、オリーブオイル いりごま、砂糖 タルタルソース(卵 含む)	いりこ、エビフライ(卵 含む) みそ、ウィンナー 木綿豆腐(大阪)、ちくわ 油揚げ(大阪)、カットわかめ	ピーマン(鹿児島) 玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) ほうれん草(愛媛) もやし(静岡)	ケチャップ 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 639 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.3 g カルシウム 331 mg
	午後 おやつ	牛乳 トライフル	ホットケーキミックス(乳含む) コーンフレーク	牛乳 フルーチェ(いちご)	黄桃缶、みかん缶		
10 金	昼食	ロールパン クリームシチュー 白菜サラダ りんご	ロールパン(乳 含む) じゃが芋(北海道)、油 フレンチ白ドレッシング (卵 含む)	いりこ 鶏もも肉(熊本) ツナ缶(タイ)	玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) 白菜(長野)、コーン(アメリカ) りんご(青森)	クリームシチューの素	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 90 mg
	午後 おやつ	お茶 わかめおにぎり	白米(亀岡)	 わかめ		わかめご飯の素	
11 土		お弁当の日					
13 月	昼食	御飯 バーベキューチキン ブロッコリーのごま和え みそ汁	白米(亀岡) 油、小麦粉、砂糖	いりこ 鶏むね肉(熊本) 白ごま みそ、油揚げ(大阪)	ブロッコリー(エクアドル) もやし(静岡) 人参(北海道) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(鳥取)	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 496 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 282 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからカップケーキ	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖	牛乳、おから(アメリカ) 無塩バター(乳含む)、たまご(香川)			
14 火	昼食	チャンポン麺 シュウマイ みかん缶	中華めん、ごま油 片栗粉	豚もも肉(鹿児島)、いりこ シュウマイ	キャベツ(長野)、玉ねぎ(兵庫) 人参(北海道)、たけのこ(中国) みかん缶 もやし(静岡)、チンゲン菜(静岡)	濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 82 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)	昆布佃煮			

* 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 12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	
15 水	昼食	御飯 コロッケ 大根のそぼろ煮 みそ汁	白米(亀岡) 油 片栗粉、油、砂糖	いりこ コロッケ(乳 卵含む) 鶏ひき肉(熊本) みそ、油揚げ(大阪)	大根(青森)、いんげん(タイ) 小松菜(福岡)、玉ねぎ(兵庫)	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 534 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 295 mg
	午後 おやつ	牛乳 クラッカー		牛乳 クラッカー			
16 木	昼食	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) 糸こんにゃく、砂糖 春雨、ごま油	いりこ 豚もも肉(鹿児島) 焼き豆腐(大阪) みそ、カットわかめ	白菜(長野)、コーン(アメリカ) しめじ(長野)、白ねぎ(鳥取) きゅうり(宮崎)、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 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 129 mg
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	白米(亀岡) もち米、砂糖	きなこ		塩	
17 金	昼食	御飯 筑前煮 さつま芋マヨサラダ みそ汁	白米(亀岡)、砂糖 里芋、糸コンニャク さつま芋(徳島) マヨネーズ(卵 含む)	いりこ 鶏もも肉(熊本) みそ	いんげん(タイ)、たけのこ(中国) 大根(青森)、ごぼう(北海道) きゅうり(宮崎)、コーン(アメリカ)、人参(北海道) なめこ(長野)、キャベツ(長野)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 料理酒、みりん 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17 g カルシウム 277 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココアトースト	食パン(乳含む)、油、砂糖	牛乳		ココア、塩	
18 土		お弁当の日					
20 月	昼食	御飯 マーボー春雨 大根サラダ たまごスープ	白米(亀岡) 春雨、ごま油、砂糖 マヨネーズ(卵 含む) 片栗粉	いりこ 豚ひき肉(鹿児島)、みそ たまご(香川)、カットわかめ	玉ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) ねぎ(鳥取)、人参(北海道) ほうれん草(愛媛)、コーン(アメリカ) 大根(青森)、しめじ(長野)	料理酒、濃口しょうゆ コンソメ 中華だしの素	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 275 mg
	午後 おやつ	牛乳 キャロット蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖	牛乳 たまご(香川)	人参(北海道)		
21 火	昼食	御飯 さばのみそ煮 白菜の煮浸し にゅうめん汁	白米(亀岡) 砂糖 そうめん	いりこ さば(ノルウェー)、みそ 油揚げ(大阪)	しょうが(中国) 白菜(長野)、人参(北海道) 小松菜(福岡)、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 414 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11 g カルシウム 97 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡)、砂糖			塩	
22 水	昼食	三色どんぶり 大豆サラダ 豚汁	白米(亀岡)、砂糖、油 マヨネーズ(卵 含む) 里芋	鶏ひき肉(熊本)、たまご(香川) 水煮大豆(国産)、ハム(卵 乳含む) 豚もも肉(鹿児島)、みそ いりこ、細切のり	ほうれん草(愛媛)、しょうが キャベツ(長野)、人参(北海道) 大根(青森)、ごぼう(北海道) ねぎ(鳥取)、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 572 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 23.8 g カルシウム 288 mg
	午後 おやつ	牛乳 きな粉クッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳 きなこ			
23 木	昼食	御飯、ハンバーグ 添えブロッコリー マカロニサラダ ポタージュスープ	白米(亀岡) マヨネーズ(卵 含む) マカロニ	いりこ ハンバーグ(卵 乳含む) 牛乳	ブロッコリー(エクアドル) きゅうり(宮崎)、人参(北海道) 玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ)	ケチャップ、ウスターソース クリームポタージュの素 コンソメ パセリ粉	エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 24.8 g カルシウム 309 mg
	午後 おやつ	牛乳 クリスマスケーキ	ロールケーキ(いちご)	牛乳			
24 金	昼食	餅(幼、先) 雑炊(乳) みかん	もち米、砂糖	きなこ、いりこ	大根(青森) ほうれん草(愛媛)、白菜(長野) みかん(和歌山) 人参(北海道)	めんつゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 541 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 3.2 g カルシウム 80 mg
	午後 おやつ	お茶 年越しうどん	うどん	わかめ、かまぼこ(卵含む)	ねぎ(鳥取)	かつお・昆布だし汁、みりん 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ	
25 土		お弁当の日					
27 月	昼食	御飯 白身魚フライ 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵 含む) 砂糖	いりこ 白身魚フライ 油揚げ(大阪) 木綿豆腐(大阪)、みそ	グリーンピース(インド) 人参(北海道)、切干大根(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 498 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 291 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 火	昼食	御飯 肉団子の甘酢あん きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 ごま油 麩	いりこ 鶏肉だんご(乳含む) 白ごま みそ	しょうが(中国) 玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) ごぼう(北海道) 白菜(長野)、えのき(長野)	酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 14.9 g 96
	午後 おやつ	お茶 雪の宿	雪の宿(乳 含む)				

* 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。

