

# 令和4年 1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 土		元日					
03 月							
04 火							
05 水	昼食	御飯 コロッケ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵 含む) 里芋	いりこ コロッケ(卵 含む) ツナ缶(タイ) みそ、カットわかめ	コーン(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル) 玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道)	ケチャップ ウスターソース コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 519 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 86 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	もち米(亀岡) 三温糖、白米(亀岡)	みそ		本みりん	
06 木	昼食	御飯 ピンクサーモンの磯焼き いんげんの胡麻あえ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖 麩	青のり、いりこ ピンクサーモン(国内) 白ごま みそ	しめじ(長野) 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 料理酒 塩、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.8 g カルシウム 295 mg
	午後 おやつ	牛乳 大学芋	さつまい(徳島) 砂糖、油	牛乳 黒ごま		濃口しょうゆ	
07 金	昼食	御飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	白米(亀岡) 片栗粉、油 砂糖	木綿豆腐(大阪)、いりこ 鶏ひき肉(熊本) みそ、白ごま、青のり カットわかめ	玉ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、人参(北海道) えのき(長野)、白ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 みりん、料理酒 酢 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 103 mg
	午後 おやつ	お茶 七草粥	白米(亀岡)		大根(長崎)、七草	塩	
08 土		お弁当の日					
10 月		成人の日					
11 火	昼食	御飯 白身魚のフライ 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、油	いりこ 白身魚のフライ 油揚げ(大阪) 木綿豆腐(大阪)、みそ	ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫) グリーンピース(インド) 人参(北海道)、切干大根(青森) 玉ねぎ(兵庫)、大根(長崎)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.2 g カルシウム 304 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごカップケーキ	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)		いちごソース	
12 水	昼食	散らし寿司 ほうれん草の白あえ みかん缶 にゅうめん汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、砂糖 そうめん	ちりめんじゃこ(インドネシア) 木綿豆腐(大阪)、白ごま 錦糸玉子、細切のり いりこ	ごぼう(北海道)、人参(北海道) ほうれん草(愛媛)、絹さや(中国) みかん缶 なめこ(長野)、小松菜(福岡)	酢、濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15 g カルシウム 417 mg
	午後 おやつ	牛乳 じゃこトースト	食パン(乳含む) マヨネーズ(卵 含む)	牛乳、白ごま、青のり ちりめんじゃこ(インドネシア)			
13 木	昼食	御飯 鶏すき 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、砂糖 春雨、ごま油	いりこ 鶏もも肉(熊本) 焼き豆腐(大阪) みそ	白菜(茨城)、玉ねぎ(兵庫) 人参(北海道)、しめじ(長野)、ねぎ(兵庫) みかん缶、きゅうり(熊本) もやし(静岡)、チンゲン菜(静岡)	濃口しょうゆ、料理酒 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 7.1 g カルシウム 155 mg
	午後 おやつ	お茶 あずき粥	白米(亀岡)、もち米	あずき		塩	
14 金	昼食	カレーライス 和風大根サラダ バナナ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 油	牛もも(オーストラリア) シーチキン缶 いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道) 大根(長崎)、きゅうり(熊本) バナナ(メキシコ)、グリーンピース(インド)	バーモントカレー(乳含む) ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 25.1 g カルシウム ### mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			
15 土		お弁当の日					
17 月	昼食	御飯 マーボー豆腐 白菜の甘酢和え たまごスープ	白米(亀岡) ごま油、片栗粉 砂糖	鶏ひき肉(熊本)、いりこ 木綿豆腐(大阪) 赤みそ、みそ たまご(香川)、白ごま	ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) 人参(北海道)、玉ねぎ(兵庫) 白菜(茨城) 絹さや(中国)	料理酒 中華だし、素 酢、塩 濃口しょうゆ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 22.3 g カルシウム ### mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこ蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖、油	牛乳 たまご(香川)、きなこ			

\* 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4年 1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	
18 火	昼食	御飯 さばの焼きおろし煮 五目豆 けんちん汁	白米(亀岡) 油、砂糖	いりこ さば(ノルウェー) 水煮大豆、こんぶ 木綿豆腐(大阪)	大根(長崎)、ねぎ(兵庫) 人参(北海道)、ごぼう(北海道) いんげん(タイ)	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 565 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12.8 g カルシウム 144 mg
	午後 おやつ	お茶 / ぜんざい (乳児汁粉とクラッカー)	白玉粉、砂糖	クラッカー ゆであずき缶、こしあん			
19 水	昼食	親子丼 もやしとわかめのナムル 春雨スープ	白米(亀岡)、砂糖 ごま油 春雨	鶏もも肉(熊本) 白ごま、細切のり たまご(香川) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、絹さや(中国) もやし(静岡)、わかめ 大根(長崎)、たけのこ(中国) 人参(北海道)、コーン(アメリカ)	かつお・昆布だし汁、みりん 濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 424 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム #### mg
	午後 おやつ	牛乳 ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳			
20 木	昼食	五目うどん いんげんの胡麻あえりんご	ゆでうどん、里芋 砂糖	豚もも肉(三重) 鶏ささみ(熊本) いりこ、白ごま	大根(長崎)、人参(北海道) いんげん(タイ)、しめじ(長野) りんご(青森) ねぎ(兵庫)、ごぼう(北海道)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩 みりん、料理酒	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 6.7 g カルシウム #### mg
	午後 おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	白米(亀岡)	白ごま		ゆかり粉	
21 金	昼食	御飯 チキンカツ かぼちゃサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵 含む) 小麦粉、パン粉	鶏むね肉(熊本) いりこ、みそ カットわかめ 木綿豆腐(大阪)	きゅうり(熊本) かぼちゃ(北海道)、人参(北海道) もやし(静岡)、ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 654 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 27.5 g カルシウム 260 mg
	午後 おやつ	牛乳 スノーボール	片栗粉、小麦粉 砂糖、粉糖	牛乳 無塩バター(乳含む)		抹茶、食紅	
22 土		お弁当の日 					
24 月	昼食	御飯 鶏のレモン煮 コールスローサラダ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、油、小麦粉	いりこ 鶏むね肉(熊本) ツナ缶(タイ)、カットわかめ 木綿豆腐(大阪)、みそ	ブロッコリー(エクアドル) レモン果汁、コーン(アメリカ) キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)、人参(北海道)	濃口しょうゆ、みりん 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 22.8 g カルシウム 275 mg
	午後 おやつ	牛乳 オニオンブレッド(ハム)	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) ハム(卵 乳含む)	玉ねぎ(兵庫)	パセリ粉	
25 火	昼食	御飯 肉豆腐 白菜のごま和え みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖	いりこ、白ごま 豚もも肉(三重) 焼き豆腐(大阪) みそ、油揚げ(大阪)	しょうが(中国) 玉ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) 白菜(茨城)、人参(北海道) かぼちゃ(北海道)、ねぎ(兵庫)	本みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 11.1 g カルシウム 102 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡) 砂糖			塩	
26 水	昼食	御飯 ユーリンチー もやしサラダ スープ	白米(亀岡) 片栗粉、油 ごま油、砂糖	いりこ、白ごま 鶏もも肉(熊本) ハム(卵 乳含む) 木綿豆腐(大阪)	コーン(アメリカ) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) もやし(静岡)、きゅうり(熊本) ほうれん草(愛媛)、白菜(茨城)	料理酒、中華だしの素 濃口しょうゆ、酢 コンソメ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 28.7 g カルシウム 251 mg
	午後 おやつ	牛乳 ロッククッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)			
27 木	昼食	御飯 たらの野菜あんかけ 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、砂糖 糸コンニャク ごま油	カットわかめ、いりこ たら(ノルウェー)、おから(アメリカ) ちくわ、油揚げ(大阪) 木綿豆腐(大阪)、みそ	しょうが(中国) 玉ねぎ(兵庫)、えのき(長野) ねぎ(兵庫)、絹さや(中国) 大根(長崎)、人参(北海道)	本みりん、コンソメ ケチャップ、酢 濃口しょうゆ、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 150 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(三重)、青のり	人参(北海道)、ピーマン(鹿児島)	ウスターソース、塩	
28 金	昼食	御飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 マカロニ マヨネーズ(卵 含む)	厚揚げ(大阪)、いりこ 豚ひき肉(三重) ハム(卵 乳含む) 木綿豆腐(大阪)、みそ	グリーンピース(インド) 大根(長崎)、人参(北海道) ブロッコリー(エクアドル) チンゲン菜(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、料理酒 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 631 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 27.4 g カルシウム #### mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこスティック揚げパン	食パン(乳含む) 油、砂糖	牛乳 きなこ			
29 土		お弁当の日					
31 月	昼食	御飯 ミンチカツ 白菜のごま和え かき玉汁	白米(亀岡) 油 砂糖 片栗粉	いりこ ミンチカツ(乳 含む) 白ごま たまご(香川)	白菜(兵庫) 人参(長崎)、絹さや(中国)	ケチャップ ウスターソース かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.8 g カルシウム 314 mg
	午後 おやつ	牛乳 肉まん	小麦粉、油、片栗粉 砂糖、ごま油	牛乳、おから(アメリカ) 鶏ひき肉(熊本)	ねぎ(鳥取)	ベーキングパウダー 料理酒、濃口しょうゆ、塩	

\* 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。

