



令和4年 4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	
01金	昼食	五目御飯 いんげんと豚肉の炒め煮 具だくさんみそ汁	白米(亀岡) 油、糸コンニャク	鶏もも肉(熊本)、油揚げ 豚もも肉(鹿児島) 木綿豆腐、みそ	ごぼう(北海道)、しめじ(長野) いんげん(タイ)、しょうが(中国) ほうれん草(愛媛)、玉ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、人参(長崎)	料理酒、塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 404 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 11.9 g カルシウム 142 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん	粉末寒天	塩	
02土	お弁当の日						
04月	昼食	御飯 ポークチャップ ブロッコリーのごま和え みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 油、片栗粉	豚もも肉(鹿児島) 白ごま みそ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) グリーンピース(インド) ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 275 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	
05火	昼食	御飯 さばのみそ煮 白菜の和え物 にゅうめん汁	白米(亀岡) 砂糖 そうめん	みそ さば(ノルウェー) かつお節	人参(長崎) しょうが(中国) 白菜(茨城)、もやし(静岡) ほうれん草(愛媛)	かつお・昆布だし汁 みりん、料理酒 濃口しょうゆ、和風だしの素 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 8 g カルシウム 77 mg
	午後 おやつ	お茶 焼きおにぎり	白米(亀岡)			濃口しょうゆ 本みりん、和風だしの素	
06水	昼食	御飯 はるさめ炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 春雨、ごま油	豚もも肉(鹿児島) 高野豆腐、油揚げ みそ	絹さや(中国)、ねぎ(兵庫) 白菜(茨城)、しめじ(長野) 人参(長崎) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	オイスターソース 料理酒、濃口しょうゆ みりん、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 282 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)、牛乳			
07木	昼食	御飯 鶏肉のマリネ 三色野菜サラダ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、油、小麦粉 マヨネーズ(卵含む)	みそ 鶏むね肉(熊本) カットわかめ 木綿豆腐	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) 大根(長崎)、きゅうり(高知)	酢、塩 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 109 mg
	午後 おやつ	お茶 お好み焼き	小麦粉、油	青のり、かつお節 ちくわ、たまご(香川)	キャベツ(愛知)、ねぎ(兵庫)	お好みソース	
08金	昼食	親子丼 きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) ごま油 片栗粉 砂糖	たまご(香川)、細切のり 白ごま みそ 鶏もも肉(熊本)	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) ごぼう(北海道)、絹さや(中国) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) 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 589 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 23.9 g カルシウム 297 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)			
09土	お弁当の日						
11月	昼食	御飯 ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) ごま油 春雨、砂糖	みそ ハンバーグ(乳卵含む) 油揚げ	玉ねぎ(兵庫) きゅうり(高知) もやし(静岡)、人参(長崎) 大根(長崎)	ウスターソース ケチャップ 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 266 mg
	午後 おやつ	牛乳 カップケーキ	砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)			
12火	昼食	御飯 コロケ スパゲティサラダ 豚汁	白米(亀岡) 油 スパゲティ マヨネーズ(卵含む)	みそ コロケ(乳卵含む) 豚もも肉(鹿児島)	ブロッコリー(エクアドル) ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) 大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 516 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 12.1 g カルシウム 76.0 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	白米(亀岡)、三温糖 もち米(亀岡)	みそ		みりん	
13水	昼食	御飯 白身魚のフライ かぼちゃの煮物 みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵含む) 三温糖 油	カットわかめ 白身魚フライ みそ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫) かぼちゃ(宮崎) もやし(静岡)	みりん、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 245 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		
14木	昼食	御飯 マーボー豆腐 ほうれん草と人参の胡麻あえ かき玉汁	白米(亀岡) ごま油、片栗粉 砂糖	鶏ひき肉(熊本)、赤みそ 木綿豆腐、みそ 白ごま たまご(香川)	ねぎ(兵庫) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) ほうれん草(愛媛) しめじ(長野)、絹さや(中国)	中華だしの素 料理酒、おろし生姜 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 186.0 mg
	午後 おやつ	お茶 和風スパゲティ	スパゲティ、油	ベーコン(乳卵含む)、細切のり	玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ、塩	

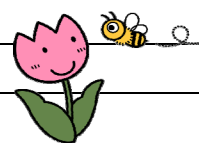
* 献立にたくさんメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

令和4年 4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	
15 金	朝食 カレーライス 大根とコーンのサラダ バナナ	熱と力になるもの 白米(亀岡)、油 じゃが芋(北海道)	血や肉や骨になるもの 牛もも(オーストラリア) 白ごま	体の調子を整えるもの 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) 大根(長崎)、コーン(アメリカ) バナナ(フィリピン)、きゅうり(高知) グリーンピース(インド)	その他 バーモントカレー(乳含む)ルー ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 648 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 24.0 g カルシウム 262.0 mg
	午後 おやつ 牛乳 ごまクッキー	小麦粉	牛乳、たまご(香川)、白ごま 無塩バター(乳含む)			
16 土	お弁当の日					
18 月	朝食 御飯 肉団子の照焼き 白菜の和えもの みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖	白ごま 鶏肉だんご(乳含む) ツナ缶(タイ) みそ	グリーンピース(インド) 人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫) 白菜(茨城) ごぼう(北海道)、えのき(長野)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.8 g カルシウム 131 mg
	午後 おやつ お茶 オレンジゼリー	砂糖	粉末寒天	オレンジジュース、みかん缶		
19 火	朝食 御飯 ピンクサーモンのオーロラスソースかけ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(亀岡) マヨネーズ(卵含む) 片栗粉	みそ ピンクサーモン(国内) 木綿豆腐	絹さや(中国) コーン(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	コンソメ ケチャップ、塩、パセリ粉 ノンオイル青しそドレッシング かつお・昆布だし汁	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 24.4 g カルシウム 269 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	
20 水	朝食 中華丼 シュウマイ わかめスープ	白米(亀岡) 片栗粉、砂糖	豚もも肉(鹿児島) 肉しゅうまい(乳含む) カットわかめ	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、ピーマン(宮崎) えのき(長野)、ほうれん草(徳島) たけのこ、しょうが(中国)	和風だし、料理酒 濃口しょうゆ 中華だし、塩	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 305 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	朝食 ロールパン ソース焼きそば 大根サラダ みそ汁	ロールパン(乳含む) 焼きそば麺、油	青のり 豚もも肉(鹿児島) みそ 木綿豆腐	きゅうり(高知)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、ピーマン(宮崎) 大根(長崎)、コーン(アメリカ) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	塩 焼きそばソース ノンオイル和風ドレッシング かつお・昆布だし汁	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 130 mg
	午後 おやつ お茶 さけおにぎり	白米(亀岡)	鮭フレーク、白ごま			
22 金	朝食 御飯 トンカツ、添えブロッコリー かぼちゃサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵含む)	カットわかめ トンカツ(乳含む) みそ 木綿豆腐	きゅうり(高知) ブロッコリー(エクアドル) かぼちゃ(宮崎)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、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 646 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 26.2 g カルシウム 339 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)	パイ缶、みかん缶	プリンミックス(乳含む)	
23 土	お弁当の日					
25 月	朝食 御飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 マヨネーズ(卵含む) マカロニ	みそ 鶏もも肉(熊本) 油揚げ	コーン(アメリカ) しょうが(中国) 人参(長崎)、きゅうり(高知) 玉ねぎ(兵庫)、大根(長崎)	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 580 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 251 mg
	午後 おやつ 牛乳 いちご蒸しパン	砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳	いちごジャム		
26 火	朝食 御飯 肉豆腐 いんげんのおかか和え みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖	焼き豆腐 豚もも肉(鹿児島) かつお節 みそ、カットわかめ	しょうが(中国) ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) いんげん(タイ)、人参(長崎) かぼちゃ(宮崎)、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 402 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10 g カルシウム 135 mg
	午後 おやつ お茶 フルーチェ		牛乳 フルーチェ(いちご)			
27 水	朝食 御飯 アジの胡麻焼き 卵の花 けんちん汁	白米(亀岡) 油、ごま油 糸コンニャク、砂糖 里芋	あじ(ニュージーランド) 白ごま おから、ちくわ、油揚げ 木綿豆腐	人参(長崎)、絹さや(中国) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	料理酒、みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 12.7 g カルシウム 154 mg
	午後 おやつ お茶 焼きうどん	うどん、ごま油	豚もも肉(鹿児島)	人参(長崎)、青のり キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	ウスターソース	
28 木	朝食 ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	白米(亀岡)、油 砂糖	豚もも肉(鹿児島) ハム(卵乳含む)	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) オレンジ(オーストラリア) ブロッコリー(エクアドル)	ハヤシルウ 酢、塩 ウスターソース ケチャップ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 23 g カルシウム 253 mg
	午後 おやつ 牛乳 ロッククッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳、無塩バター(乳含む) たまご(香川)			
29 金	昭和の日					
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。