



令和4年5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	
02 月	昼食	御飯 白身魚のフライ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵含む) 油	いりこ 白身魚フライ かつお節、わかめ 木綿豆腐、みそ	ブロッコリー(エクアドル) 玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 115 mg
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	白米(亀岡) もち米(亀岡)、砂糖	きなこ		塩	
03 火		憲法記念日					
04 水		みどりの日					
05 木		こどもの日					
06 金	昼食	御飯 コロッケ スパゲティサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、スパゲッティ マヨネーズ(卵含む)	いりこ コロッケ(乳含む) わかめ みそ	人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル) ほうれん草(徳島) 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 557 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 16.9 g カルシウム 260 mg
	午後 おやつ	牛乳 よもぎ蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖	牛乳 たまご(香川)	よもぎ		
07 土		お弁当の日					
09 月	昼食	五目御飯 がんもの含め煮 いんげんの和え物 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 糸こんにゃく	鶏もも肉(熊本) がんもどき、いりこ 油揚げ 木綿豆腐、みそ	ごぼう(北海道)、しめじ(長野) 人参(長崎) いんげん(タイ) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 みりん 濃口しょうゆ 料理酒、塩	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 20.7 g カルシウム 390 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)			
10 火	昼食	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 もやしのごま酢あえ みそ汁	白米(亀岡) 糸こんにゃく 砂糖 里芋(中国)、麩	焼き豆腐 豚もも肉(鹿児島) いりこ、白ごま みそ、わかめ	白菜(茨城)、玉ねぎ(兵庫) ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) もやし(静岡)、絹さや(中国) 人参(長崎)	みりん 濃口しょうゆ 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 8.1 g カルシウム 158.0 mg
	午後 おやつ	お茶 カルピスゼリー	砂糖	カルピス(乳含む)	みかん缶、粉末寒天		
11 水	昼食	御飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁	白米(亀岡) 砂糖 ごま油	いりこ、みそ さば(ノルウェー) 白ごま 木綿豆腐	ごぼう(北海道) しょうが 絹さや(中国) ほうれん草(徳島)、人参(長崎)	かつお・昆布だし汁 本みりん、料理酒 濃口しょうゆ 塩	エネルギー 396 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 106 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡)、砂糖			塩	
12 木	昼食	ロールパン ソース焼きそば 大根サラダ スープ	ロールパン(乳含む) 焼きそば麺、油	いりこ 豚もも肉(鹿児島) 青のり 木綿豆腐	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) ピーマン(宮崎)、きゅうり(高知) 大根(長崎)、コーン(アメリカ) もやし(静岡)、人参(長崎)	塩 焼きそばソース ノンオイル和風ドレッシング コンソメ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 115.0 mg
	午後 おやつ	お茶 さけおにぎり	白米(亀岡)	鮭、白ごま		塩	
13 金	昼食	カレーライス キャベツのゆかり和え 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) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) バナナ(フィリピン) グリーンピース(インド)	バーモントカレー(乳含む) ゆかり粉 濃口しょうゆ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20 g カルシウム 253 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			
14 土		お弁当の日					
16 月	昼食	御飯 チキンチャップ マカロニサラダ けんちん汁	白米(亀岡)、片栗粉 じゃが芋(北海道)、油 マヨネーズ(卵含む) マカロニ、里芋(中国)	いりこ 鶏もも肉(熊本) 木綿豆腐	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)、コーン(アメリカ) 大根(長崎)、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 コンソメ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 257.0 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		
17 火	昼食	御飯 あじの照焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	いりこ あじ(ニュージーランド) 油揚げ みそ	グリーンピース(インド) 人参(長崎) 切干大根(青森) ごぼう(北海道)、キャベツ(愛知)	みりん 料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 299 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		

* 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4年5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		
18 水	昼食	御飯 メンチカツ コールスローサラダ スープ	白米(亀岡) 油 砂糖	いりこ メンチカツ(乳 含む)	人参(長崎)、えのき(長野) 玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル)	ウスターソース ケチャップ 酢、塩 コンソメ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 272 mg
	午後 おやつ	牛乳 クラッカー	クラッカー	牛乳			
19 木	昼食	御飯 八宝菜 シュウマイ たまごスープ	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉	いりこ 豚もも肉(鹿児島) 肉シュウマイ(乳 含む) たまご(香川)	白菜(茨城) 玉ねぎ(兵庫) ピーマン(宮崎)、たけのこ(中国) 人参(長崎)、絹さや(中国)	料理酒 濃口しょうゆ 和風だしの素、塩 中華だしの素	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.3 g カルシウム 97 mg
	午後 おやつ	お茶 ういろう	小麦粉、上新粉 砂糖				
20 金	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ コーンスープ	白米(亀岡) 油、片栗粉 マヨネーズ(卵 含む) 春雨	いりこ 鶏もも肉(熊本) 牛乳	人参(長崎) しょうが きゅうり(高知) 玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ)	濃口しょうゆ、料理酒 塩、コンソメ ポタージュスープの素	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 23.7 g カルシウム 275 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	牛乳、無塩バター(乳 含む) ホイップクリーム(乳 含む)、たまご(香川)	パン缶、みかん缶		
21 土		お弁当の日 					
23 月	昼食	御飯 バーベキューチキン 白菜のごまマヨ和え みそ汁	白米(亀岡) 小麦粉、油、砂糖 マヨネーズ(卵 含む)	いりこ 鶏むね肉(熊本) 白ごま みそ、油揚げ	白菜(茨城)、人参(長崎) もやし(静岡)、白ねぎ(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 501 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 18.1 g カルシウム 321 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリン		牛乳		プリンミックス	
24 火	昼食	御飯 さばの塩焼き 卵の花 豚汁	白米(亀岡) 糸コンニャク 砂糖、ごま油	いりこ、ちくわ さば(ノルウェー) おから(アメリカ)、油揚げ 豚もも肉(鹿児島)、みそ	人参(長崎) ねぎ(兵庫) しめじ(長野)、ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、ごぼう(北海道)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 119.0 mg
	午後 おやつ	お茶 和風スバゲティー	スバゲッティ、油	ベーコン(乳 卵含む) 細切のり	キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩	
25 水	昼食	御飯 鶏肉のてんぷら キャベツとほうれん草の磯和え みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 小麦粉	いりこ 鶏むね肉(熊本) 白ごま、青のり みそ、わかめ	ほうれん草(徳島) 人参(長崎) キャベツ(愛知) かぼちゃ(宮崎)、えのき(長野)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 365 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 7.2 g カルシウム 99 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん	粉末寒天	塩	
26 木	昼食	御飯 厚揚げ五目煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	白米(亀岡) ごま油、砂糖 マヨネーズ(卵 含む) 麩	いりこ 豚もも肉(鹿児島) 厚揚げ みそ	大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫) たけのこ(中国)、いんげん(タイ)、しょうが かぼちゃ(宮崎)、きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) キャベツ(愛知)、しめじ(長野)、人参(長崎)	中華だしの素 濃口しょうゆ 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 182 mg
	午後 おやつ	お茶、よもぎ団子 乳児・きなこおにぎり	白玉粉 砂糖、白米(亀岡)	絹豆腐、きなこ	よもぎ		
27 金	昼食	御飯 ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	白米(亀岡)、油	いりこ シーチキン缶(タイ) 豚もも肉(鹿児島)	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) 大根(長崎)、きゅうり(高知) オレンジ	ハヤシルー、ケチャップ ノンオイル和風ドレッシング ウスターソース	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.7 g カルシウム 251 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごのショートブレッド	小麦粉、砂糖	牛乳 無塩バター(乳 含む)	いちごジャム		
28 土		お弁当の日 					
30 月	昼食	御飯 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道)、油 砂糖	いりこ、水煮大豆 豚もも肉(鹿児島) ちくわ 木綿豆腐、みそ	ホールトマト缶(イタリア) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル) もやし(静岡)、ねぎ(兵庫)	ケチャップ、コンソメ 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 309.0 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)			
31 火	昼食	親子丼 ほうれん草の白和え みそ汁 	白米(亀岡)、片栗粉 砂糖	たまご(香川)、鶏もも肉(熊本) 木綿豆腐、ちくわ みそ、わかめ いりこ、細切のり、白ごま	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) ほうれん草(徳島) もやし(静岡) ねぎ(兵庫)	みりん 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 20.9 g カルシウム 323 mg
	午後 おやつ	牛乳 シュガートースト	食パン(乳 含む) 砂糖	牛乳 無塩バター(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。