

# 令和4年6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		
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
01 水	昼食	御飯 さばの味噌煮 切干し大根の煮物 すまし汁	白米(亀岡) 砂糖 里芋(中国)	いりこ さば(ノルウェー) 油揚げ、みそ 木綿豆腐	人参(長崎) しょうが(中国) 切干大根(宮崎)、グリーンピース(インド) 白ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 料理酒 濃口しょうゆ、みりん 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 ポン菓子	白米(亀岡) 砂糖			塩	
02 木	昼食	御飯 肉豆腐 キャベツの磯あえ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	焼き豆腐、いりこ 豚もも肉(鹿児島) 白ごま、青のり みそ、カットわかめ(中国)	しょうが(中国) ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) キャベツ(愛知)、人参(長崎) もやし(静岡)、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 502 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 269 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)			
03 金	昼食	ロールパン ソース焼きそば 大根サラダ わかめスープ	ロールパン(乳含む) 焼きそば麺、油	いりこ 豚もも肉(鹿児島) ツナ缶(タイ) カットわかめ(中国)	ピーマン(宮崎)、きゅうり(高知) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(徳島)	焼きそばソース ノンオイル和風ドレッシング 中華だしの素、塩	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 107 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)		こんぶ佃煮		
04 土		お弁当の日					
06 月	昼食	御飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、小麦粉 マヨネーズ(卵含む) マカロニ	鶏むね肉(熊本) 木綿豆腐、みそ、 油揚げ、カットわかめ(中国) いりこ	ホールトマト缶(イタリア) きゅうり(高知)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) コーン(アメリカ)、グリーンピース(インド)	ケチャップ、塩 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.2 g カルシウム 113 mg
	午後 おやつ	お茶 カルピスゼリー	砂糖	カルピス(乳含む) 粉末寒天	みかん缶		
07 火	昼食	御飯 アジの南蛮漬け いんげんの胡麻あえ みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、砂糖	あじ(ニュージーランド) すりごま、白ごま 木綿豆腐、みそ いりこ	ピーマン(宮崎)、人参(長崎) いんげん(タイ) 玉ねぎ(兵庫)、なめこ(長野)	濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 167 mg
	午後 おやつ	お茶 ナポリタン	スパゲッティ、油	ウィンナー	玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、ピーマン(宮崎)	ケチャップ、塩	
08 水	昼食	御飯 つくね焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐、たまご(香川) かつお節 みそ、いりこ	えのき(長野) 玉ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、人参(長崎)	料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.8 g カルシウム 264 mg
	午後 おやつ	牛乳 キャロットゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	オレンジ濃縮果汁 人参(長崎)、レモン果汁		
09 木	昼食	御飯 チキンカツ 五色和え みそ汁	白米(亀岡) 油、パン粉 ごま油 小麦粉	鶏むね肉(熊本) 白ごま、いりこ ハム(卵乳含む) 木綿豆腐、みそ	もやし(静岡) キャベツ(愛知) ほうれん草(徳島) 人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 132 mg
	午後 おやつ	お茶 こぎつねご飯	白米(亀岡) 砂糖	鶏ひき肉(熊本) 油揚げ	人参(長崎)	濃口しょうゆ 料理酒、塩	
10 金	昼食	カレーライス コールスローサラダ バナナ	白米(亀岡)、油 砂糖 じゃが芋(北海道)	牛もも(オーストラリア) ハム(卵乳含む) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) キャベツ(愛知)、人参(長崎) バナナ(フィリピン)	パーモントカレー(乳含む) 酢、塩	エネルギー 730 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 28.9 g カルシウム 248 mg
	午後 おやつ	牛乳 ちんすこう	小麦粉 油、砂糖	牛乳		塩	
11 土		お弁当の日					
13 月	昼食	御飯 肉団子の甘酢あん 華風和え 中華スープ	白米(亀岡) 油、片栗粉 砂糖、ごま油 春雨	鶏団子(乳含む)	きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) 大根(長崎)、人参(長崎)	料理酒、塩 濃口しょうゆ、酢 中華だしの素	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 11.1 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	
14 火	昼食	三色どんぶり おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) マヨネーズ(卵含む) 砂糖、油	たまご(香川) おから(アメリカ) みそ、鶏ひき肉(熊本) 細切のり	ほうれん草(徳島)、しょうが(中国) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) 白菜(茨城)、ねぎ(兵庫) しめじ(長野)	濃口しょうゆ みりん、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 125 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	白米(亀岡) もち米(亀岡)、砂糖	みそ、白ごま		みりん	
15 水	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	鶏むね肉(熊本) 木綿豆腐、みそ いりこ	白菜(茨城)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、ごぼう(北海道) ねぎ(兵庫)	塩 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 21.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 258 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳			

\*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 6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	
16 木	昼食	御飯 豚しゃぶ風 五目豆 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、ごま油	豚もも肉(鹿児島) カットわかめ(中国) 水煮大豆、こんぶ みそ、油揚げ	キャベツ(愛知)、いんげん(タイ) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) 人参(長崎)、ごぼう(北海道) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、酢、塩 みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.8 g カルシウム 316 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからカップケーキ	砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳、おから(アメリカ) たまご(香川)、無塩バター(乳含む)			
17 金	昼食	御飯、添えスパゲッティ えびフライ 大根サラダ みそ汁	白米(亀岡)、油 タルタルソース(卵 含む) スパゲティ、オリーブオイル 里芋(中国)	いりこ エビフライ(卵 含む) ウィンナー みそ、カットわかめ(中国)	玉ねぎ(兵庫) 大根(長崎) きゅうり(高知) 人参(長崎)	ケチャップ 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 643 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 25 g カルシウム 319 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)	パン、みかん缶	プリンミックス	
18 土	お弁当の日						
20 月	昼食	御飯 コロッケ 海藻サラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖 麩	いりこ、カットわかめ(中国) コロッケ(乳 含む) ツナ缶(タイ) みそ	キャベツ(愛知)、もやし(静岡) きゅうり(高知) ほうれん草(徳島)、玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 386 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 8.1 g カルシウム 88 mg
	午後 おやつ	お茶 あじさい寒天	砂糖	カルビス(乳含む) 粉末寒天	ぶどうジュース		
21 火	昼食	御飯 たらの磯焼き 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) 油 糸コンニャク 砂糖、ごま油	いりこ、青のり、ちくわ たら(ノルウェー) おから(アメリカ) みそ、油揚げ	人参(長崎) ねぎ(兵庫) 大根(長崎) ほうれん草(徳島)	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 507 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 276 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	
22 水	昼食	五目ませ御飯 炒り豆腐 ほうれん草のごまあえ すまし汁	白米(亀岡) 油、砂糖 糸コンニャク	鶏もも肉(熊本)、油揚げ 木綿豆腐、たまご(香川) 白ごま、いりこ カットわかめ(中国)	人参(長崎)、ごぼう(北海道) 玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) もやし(静岡)、ほうれん草(徳島) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 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 359 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 9.6 g カルシウム 209 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		フルーチェ(いちご) 牛乳			
23 木	昼食	御飯 厚揚げのそぼろあん かぼちゃのサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ(卵 含む)	厚揚げ、いりこ 豚ひき肉(鹿児島) ハム(卵 乳含む) みそ、油揚げ	玉ねぎ(兵庫)、えのき(長野) グリーンピース(インド)、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)、人参(長崎)	濃口しょうゆ 料理酒 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 25.0 g カルシウム 346 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			
24 金	昼食	ハヤシライス キャベツの甘酢あえ オレンジ	白米(亀岡)、油 砂糖 じゃが芋(北海道)	豚もも肉(鹿児島) 白ごま いりこ	玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、人参(長崎) オレンジ(オーストラリア) グリーンピース(インド)	ハヤシルウ 酢、塩 ケチャップ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.7 g カルシウム 277 mg
	午後 おやつ	牛乳 ごまクッキー	小麦粉	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)、白ごま			
25 土	お弁当の日						
27 月	昼食	御飯 豚カツ 白菜の中華和え みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖 ごま油	いりこ トンカツ(乳 含む) 木綿豆腐 みそ	白菜(茨城)、人参(長崎) コーン(アメリカ) ほうれん草(徳島) 玉ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 18.5 g カルシウム 284 mg
	午後 おやつ	牛乳 オレンジ蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖、油	牛乳 たまご(香川)	オレンジジュース		
28 火	昼食	冷やしうどん もやしのごまあえ 高野豆腐の煮物	うどん 砂糖	豚もも肉(鹿児島) 白ごま、いりこ 高野豆腐 油揚げ、カットわかめ(中国)	きゅうり(高知) もやし(静岡)、ほうれん草(徳島) 人参(長崎) グリーンピース(インド)	濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁 みりん	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 155 mg
	午後 おやつ	お茶 チャーハン	白米(亀岡) 油	豚ひき肉(鹿児島) たまご(香川)	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩 パセリ粉、和風だしの素	
29 水	昼食	御飯 鶏のレモン焼き ごぼうサラダ スープ	白米(亀岡) 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ(卵 含む)	いりこ 鶏むね肉(熊本)	レモン果汁、ごぼう(北海道)、きゅうり(高知) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) かぼちゃ(宮崎)、えのき(長野) 玉ねぎ(兵庫)、絹さや(中国)	濃口しょうゆ、塩 みりん コンソメ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 231 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンマヨネーズトースト	食パン(乳含む) マヨネーズ(卵 含む)	牛乳	コーン(アメリカ)、玉ねぎ(兵庫)		
30 木	昼食	御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ かき玉汁	白米(亀岡) ごま油、砂糖 春雨 片栗粉	木綿豆腐、いりこ 豚ひき肉(鹿児島) 赤みそ、みそ たまご(香川)	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、きゅうり(高知) しめじ(長野)、人参(長崎)	中華だしの素、塩 料理酒、生おろし生姜 酢、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 18.6 g 脂 質 11.8 g カルシウム 143 mg
	午後 おやつ	お茶 水無月	砂糖 小麦粉、上新粉	小豆		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。

