

令和4年7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 金	昼食	御飯 さばの塩焼き 五目豆 みそ汁	白米 砂糖	いりこ さば(ノルウェー) 水煮大豆、こんぶ 木綿豆腐、みそ	ごぼう(北海道)、いんげん(タイ) 白菜(茨城) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	みりん 塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 587 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 24.1 g カルシウム 353 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココロ揚げ	砂糖、片栗粉、油	牛乳 高野豆腐、きなこ		塩	
02 土		お弁当の日					
04 月	昼食	御飯 鶏胸の甘辛照焼き おからサラダ みそ汁	白米 片栗粉、砂糖、油 マヨネーズ(卵含む)	いりこ、白ごま 鶏むね肉(熊本) おから みそ	しょうが(中国)、ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) 人参(長崎)、ごぼう(北海道) キャベツ(愛知)	塩 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 500 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 259 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳			
05 火	昼食	御飯 アジのつけ焼き ほうれん草の白和え みそ汁	白米 砂糖	いりこ あじ(ニュージーランド) 木綿豆腐、ちくわ みそ、白ごま	ほうれん草(徳島) 人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、ねぎ(兵庫)	みりん 料理酒 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 453 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 10.2 g カルシウム 170 mg
	午後 おやつ	お茶 冷製スパゲティ	スパゲッティ オリーブオイル	ツナ缶	ホールトマト缶(イタリア)	コンソメ、 バジル粉、塩	
06 水	昼食	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁	白米 油、砂糖 マカロニ マヨネーズ(卵含む)	いりこ、カットわかめ 赤みそ 豚もも肉(鹿児島) 木綿豆腐、油揚げ	キャベツ(愛知)、赤パプリカ(韓国) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) 大根(長崎)、人参(長崎)	濃口しょうゆ 料理酒、塩 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 466 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 118 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米、砂糖			塩	
07 木	昼食	散らし寿司 胡瓜と鶏肉の和え物 彩りそうめん汁	白米 砂糖 そうめん	錦糸玉子(卵含む)、高野豆腐 鶏むね肉(熊本)、細切のり カニカマ(卵含む)、白ごま いりこ、ちりめんじゃこ(インドネシア)	人参(長崎)、グリーンピース(インド) もやし(静岡)、きゅうり(高知) ねぎ(兵庫)	酢 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 8.4 g カルシウム 289 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作り七夕ゼリー	砂糖、冰糖みつ	牛乳	オレンジジュース 粉末寒天		
08 金	昼食	御飯 チリコンカン 大根サラダ みそ汁	白米 油	いりこ 豚ひき肉(鹿児島) 水煮大豆 みそ、油揚げ	トマト缶(イタリア)、玉ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、きゅうり(高知) かぼちゃ(宮崎)、人参(長崎)	コンソメ、塩 カレー粉 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 513 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 290 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからドーナツ	小麦粉、砂糖、油	牛乳 おから、たまご(香川)			ベーキングパウダー
09 土		お弁当の日					
11 月	昼食	御飯 バーベキューチキン コールスローサラダ みそ汁	白米 小麦粉、油 砂糖	いりこ 鶏むね肉(熊本) ハム(卵乳含む) 木綿豆腐、みそ	キャベツ(愛知) 人参(長崎)、ごぼう(北海道) ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 481 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 315 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリン		牛乳			プリンミックス
12 火	昼食	ロールパン ソース焼きそば もやしのナムル スープ	ロールパン(乳含む) 焼きそば麺、油 ごま油	いりこ、青のり 豚もも肉(鹿児島) 白ごま カットわかめ	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) ピーマン(宮崎) もやし(静岡)、ほうれん草(徳島) 人参(長崎)、白菜(茨城)	焼きそばソース、塩 濃口しょうゆ 中華だしの素	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 127.0 mg
	午後 おやつ	お茶 おかかおにぎり	白米	かつお節			濃口しょうゆ
13 水	昼食	ご飯 ピンクサーモンの塩焼き 切干し大根の煮物 かきたま汁	白米 砂糖	いりこ ピンクサーモン(国内) 油揚げ たまご(香川)、みそ	人参(長崎)、切干大根(青森) グリーンピース(インド) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 277 mg
	午後 おやつ	牛乳 レーズンパン粉クッキー	パン粉 小麦粉、砂糖	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)	レーズン		ベーキングパウダー
14 木	昼食	御飯 茄子入りマーボー豆腐 春雨サラダ スープ	白米、片栗粉 ごま油、砂糖 春雨	いりこ 木綿豆腐 鶏ひき肉(熊本) 赤みそ、みそ	なす(熊本)、人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国)、もやし(静岡) もやし(静岡)、みかん缶(和歌山)、きゅうり(高知) かぼちゃ(宮崎)、えのき(長野)、絹さや(中国)	中華だしの素 料理酒 酢、濃口しょうゆ コンソメ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 294.0 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)			

*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7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	
15 金	昼食	カレーライス スパゲティサラダ すいか	白米、油 マヨネーズ(卵含む) スパゲッティ じゃが芋(北海道)	牛もも(オーストラリア) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) コーン(アメリカ) スイカ(鳥取)、きゅうり(高知) グリーンピース(インド)	バーモントカレールー コンソメ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 93.0 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天		塩	
16 土		お弁当の日					
18 月		海の日					
19 火	昼食	御飯 コロック ブロッコリーの中華サラダ みそ汁	白米 油 ごま油、砂糖	いりこ コロック(乳含む) ちりめんじゃこ(インドネシア) みそ、油揚げ	玉ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) 人参(長崎) ほうれん草(徳島)	ケチャップ ウスターソース 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 406 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 8.8 g カルシウム 125 mg
	午後 おやつ	お茶 カルピス寒天(みかん)	砂糖	カルピス(乳含む) 粉末寒天	みかん缶(和歌山)		
20 水	昼食	御飯、オレンジ 白身魚の南蛮漬け きんぴらごぼう みそ汁	白米 油、片栗粉、砂糖 ごま油	いりこ たら(ノルウェー) 白ごま みそ、カットわかめ	オレンジ(オーストラリア)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、ピーマン(宮崎) ごぼう(北海道)、絹さや(中国) なめこ(長野)、玉ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、酢	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 279 mg
	午後 おやつ	牛乳 アンパンマンせんべい	アンパンマンのソフトせんべい	牛乳			
21 木	昼食	親子丼 いんげんの胡麻あえ みそ汁	白米、片栗粉 砂糖	たまご(香川)、白ごま すりごま、鶏もも肉(熊本) 油揚げ、カットわかめ いりこ、細切のり、みそ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) いんげん(タイ) キャベツ(愛知)、えのき(長野) 人参(長崎)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 152 mg
	午後 おやつ	お茶 うどんスナック	うどん、砂糖、油				
22 金	昼食	御飯 チキン南蛮 さっぱりポテトサラダ コーンスープ	白米、小麦粉 タルタルソース(卵含む) じゃが芋(北海道) 油、砂糖	いりこ、鶏むね肉(熊本) たまご(香川) おから 牛乳	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫) コーン(アメリカ) きゅうり(高知)	ポタージュスープの素 料理酒、塩 酢、コンソメ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 286 mg
	午後 おやつ	牛乳 フルーツポンチ	砂糖	牛乳	バナナ(フィリピン)、みかん缶(和歌山) 黄桃缶(南アフリカ)、パイ缶(タイ)		
23 土		お弁当の日					
25 月	昼食	御飯 白身魚のフライ ごぼうのサラダ みそ汁	白米 タルタルソース(卵含む) マヨネーズ(卵含む) 麩、油	いりこ 白身魚フライ みそ カットわかめ	コーン(アメリカ) ごぼう(北海道) 絹さや(中国) 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 569 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 277.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 マーラーカオ	ホットケーキミックス(乳含む) 油、砂糖	牛乳 たまご(香川)		濃口しょうゆ	
26 火	昼食	御飯 八宝菜 シュウマイ わかめスープ	白米 油、砂糖、片栗粉	いりこ 豚もも肉(鹿児島) シュウマイ(乳含む) カットわかめ	玉ねぎ(兵庫) 白菜(茨城)、人参(長崎) ピーマン(宮崎)、たけのこ(中国) コーン(アメリカ)、ねぎ(兵庫)	料理酒 濃口しょうゆ 和風だし 中華だし、素、塩	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 104 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ		塩	
27 水	昼食	冷やしうどん キャベツのごま和え かぼちゃのそぼろ煮	うどん、砂糖 ごま油 油、片栗粉	豚もも肉(鹿児島)、油揚げ かつお節、白ごま 鶏ひき肉(熊本) いりこ、カットわかめ	きゅうり(高知) キャベツ(愛知) かぼちゃ(宮崎) しょうが(中国)、人参(長崎)	かつお・昆布だし汁 和風だし 濃口しょうゆ 塩、みりん	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 8.2 g カルシウム 114 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米	こんぶ佃煮			
28 木	昼食	御飯 鶏肉のマリネ 大豆サラダ コンソメスープ	白米 砂糖、油、小麦粉 マヨネーズ(卵含む)	いりこ 鶏むね肉(熊本) ハム(卵乳含む) カットわかめ、水煮大豆	人参(長崎) 黄パプリカ(韓国)、ピーマン(宮崎) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	酢、塩 淡口しょうゆ コンソメ	エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.9 g カルシウム 136 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		フルーチェ(いちご) 牛乳			
29 金	昼食	ハヤシライス かぼちゃのサラダ パイ缶	白米、油 マヨネーズ(卵含む) じゃが芋(北海道)	豚もも肉(鹿児島) ハム(卵乳含む) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) かぼちゃ(宮崎)、きゅうり(高知) パイ缶(タイ) 人参(長崎)、コーン(アメリカ)	ハヤシルウ 塩 ケチャップ	エネルギー 704 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 28 g カルシウム 240 mg
	午後 おやつ	牛乳 ロククッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)			
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。

