

令和4年8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 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
01 月	昼食	御飯 厚揚げのみそ炒め マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) ごま油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ(卵含む) マカロニ	いりこ 厚揚げ 豚もも肉(鹿児島) みそ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) ピーマン(宮崎)、しょうが(中国) きゅうり(高知)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ)	濃口しょうゆ 料理酒、みりん コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 535 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 169 mg
	午後 おやつ	お茶 みかんゼリー	砂糖	粉末寒天	オレンジ濃縮果汁		
02 火	昼食	御飯 冷やし鶏 ひじき煮 にゅうめん汁	白米(亀岡) マヨネーズ(卵含む) 砂糖、ごま油 そうめん	いりこ 鶏むね肉(熊本)、みそ 油揚げ、ひじき カットわかめ	きゅうり(高知) 人参(長崎)、トマト(熊本) 絹さや(中国) ほうれん草(徳島)	淡口しょうゆ 酢、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 555 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 272 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこトースト	砂糖 食パン(乳含む)、砂糖	きなこ 無塩バター(乳含む)			
03 水	昼食	御飯 コーン焼き おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、上新粉、油 マヨネーズ(卵含む) 砂糖	いりこ 豚ひき肉(鹿児島) おから みそ	コーン(アメリカ)、ねぎ(兵庫) 玉ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) もやし(静岡)、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 536 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 108 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(鹿児島) 青のり	人参(長崎)、ピーマン(宮崎) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	ウスターソース、塩	
04 木	昼食	御飯 たら中華あんかけ もやしとわかめのナムル たまごスープ	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 ごま油	いりこ たら(ノルウェー) カットわかめ たまご(香川)	いりこ 人参(長崎)、しめじ(長野) もやし(静岡)、きゅうり(高知) 玉ねぎ(兵庫)、絹さや(中国)	濃口しょうゆ 酢、淡口しょうゆ 中華だし、素、塩	エネルギー 357 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 6.7 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん	粉末寒天	塩	
05 金	昼食	ハヤシライス キャベツの甘酢あえ スイカ	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)、人参(長崎) キャベツ(愛知) スイカ(山形) グリーンピース(インド)	ハヤシルー、ケチャップ 酢、塩	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 273 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)			
6 土		お弁当の日					
08 月	昼食	御飯 コロッケ 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 春雨、砂糖、ごま油	いりこ コロッケ(乳含む) みそ	もやし(静岡) ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、きゅうり(高知) ほうれん草(徳島)、えのき(長野)	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 438 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 239 mg
	午後 おやつ	お茶 野菜ゼリー	砂糖		野菜ジュース、粉末寒天		
09 火	昼食	サラダ寿司 がんもといんげんの煮物 白菜のお浸し すまし汁	白米(亀岡) 砂糖 麩	シーチキン缶、錦糸玉子(卵含む) ちりめんじゃこ(インドネシア) カニカマ(卵含む)、白ごま 木綿豆腐、いりこ、がんもどき	きゅうり(高知) いんげん(タイ) 白菜(茨城) 人参(長崎)	酢、塩 かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 387.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク(乳含む)	牛乳			
10 水	昼食	御飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、ごま油 糸コンニャク	豚もも肉(鹿児島)、いりこ カットわかめ おから、ちくわ みそ、油揚げ	しょうが(中国)、ほうれん草(徳島) キャベツ(愛知)、きゅうり(高知) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、酢 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 121 mg
	午後 おやつ	お茶 カレーピラフ	白米(亀岡)	ウィンナー	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	コンソメ、カレー粉、塩	
11 木		山の日					
12 金							
13 土							
15 月							
16 火							
17 水	昼食	御飯 白身魚のフライ ブロッコリーのごま和え 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 白ごま みそ、カットわかめ	ブロッコリー(エクアドル) 玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎) ほうれん草(徳島)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19 g カルシウム 289 mg
	午後 おやつ	牛乳 クラッカー	クラッカー	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8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 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
18 木	昼食	御飯 ピンクサーモンのマリネ いんげん和え物 みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 砂糖	いりこ ピンクサーモン(国内) みそ	ピーマン(宮崎) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) いんげん(タイ) 大根(長崎)、ごぼう(北海道)	酢、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 614 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.4 g カルシウム 256 mg
	午後 おやつ	牛乳 レモンクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 無塩バター(乳含む)	レモン果汁		
19 金	昼食	夏野菜カレー コールスローサラダ オレンジ(オーストラリア)	白米(亀岡)、油 砂糖 じゃが芋(北海道)	牛もも(オーストラリア) いりこ	なす(熊本)、かぼちゃ(宮崎)、オクラ キャベツ(愛知)、ブロッコリー(エクアドル) オレンジ(オーストラリア)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	パーム油、ケチャップ、 酢、塩	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 111 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ			塩
20 土		お弁当の日					
22 月	昼食	御飯 豚肉となすのみそ炒め スパゲティサラダ すまし汁	白米(亀岡) 油、砂糖 マヨネーズ(卵含む) スパゲティ	いりこ みそ 豚もも肉(鹿児島) 木綿豆腐	なす(熊本)、玉ねぎ(兵庫) ピーマン(宮崎)、きゅうり(高知) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) えのき(長野)、ねぎ(兵庫)	淡口しょうゆ、塩 料理酒 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 23.4 g カルシウム 257 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぶどうゼリー	砂糖	牛乳	ぶどうジュース、粉末寒天		
23 火	昼食	冷やし中華 シュウマイ きんぴらごぼう	中華麺 ごま油、砂糖	ハム(卵乳含む)、錦糸玉子 シュウマイ、カットわかめ 白ごま いりこ	きゅうり(高知) 絹さや(中国) 人参(長崎) ごぼう(北海道)	かつお・昆布だし汁 酢、みりん 濃口しょうゆ	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 105.0 mg
	午後 おやつ	お茶 菜飯おにぎり	白米(亀岡)		菜飯ご飯の素		
24 水	昼食	御飯 鶏肉のオーロラソース和え ほうれん草のごま和え みそ汁	白米(亀岡) マヨネーズ(卵含む) 片栗粉 油	いりこ 鶏むね肉(熊本) 白ごま 木綿豆腐、みそ、わかめ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(徳島) かぼちゃ(宮崎)	ケチャップ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 336 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りプリン	砂糖	牛乳		プリンミックス(乳含む)	
25 木	昼食	御飯 さばの味噌煮 野菜豆 けんちん汁	白米(亀岡) 砂糖 里芋(中国)	いりこ さば(ノルウェー)、みそ 水煮大豆、こんぶ	いんげん(タイ) しょうが(中国) 人参(長崎)、ごぼう(北海道) 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 塩	エネルギー 538 kcal たんぱく質 27 g 脂 質 18.1 g カルシウム 314 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りピザ	強力粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳 シュレッドミックスチーズ(乳含む) ハム(卵乳含む)	玉ねぎ(兵庫)、ピーマン(宮崎) コーン(アメリカ)、ホールトマト缶	ケチャップ、 ドライイースト、塩	
26 金	昼食	御飯、鶏の唐揚げ 添えパスタスパゲティ 和風大根サラダ 野菜スープ	白米(亀岡) 油、片栗粉 スパゲティ オリーブオイル	いりこ 鶏もも肉(熊本)	大根(長崎)、人参(長崎) しょうが(中国)、ほうれん草(徳島) きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、もやし(静岡)	料理酒 濃口しょうゆ 塩、パスタ粉、コンソメ ノンオイル青じそドレッシング	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 148 mg
	午後 おやつ	お茶 アイスクリーム		アイスクリーム(乳卵含む)			
27 土		お弁当の日					
29 月	昼食	御飯 メンチカツ 白菜の中華サラダ わかめスープ	白米(亀岡) 油 ごま油、砂糖	いりこ メンチカツ(乳含む) ちりめんじゃこ(インドネシア) カットわかめ	ねぎ(兵庫) 人参(長崎) 白菜(茨城) 玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ)	ケチャップ、 ウスターソース 酢、濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 383 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 8.4 g カルシウム 93.0 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡) 砂糖			塩	
30 火	昼食	御飯 あじの塩焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	いりこ アジ(ニュージーランド) 油揚げ みそ	グリーンピース(インド) ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、切干大根(長崎) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	みりん 塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 277 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	食パン(乳含む)、油、砂糖	牛乳			
31 水	昼食	御飯 和風ハンバーグ キャベツのマヨネーズ和え みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ(卵含む)	いりこ、ひじき 木綿豆腐、鶏ひき肉(熊本) シーチキン缶 木綿豆腐、みそ、油揚げ	きゅうり(高知) 玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 190 mg
	午後 おやつ	お茶 ブルーチェ		牛乳、ブルーチェ(いちご)			

* 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。