



令和4年9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	
		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		
01 木	昼食 御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖 マヨネーズ(卵含む) 片栗粉	厚揚げ 鶏ひき肉(熊本) ハム(卵乳含む) 木綿豆腐、みそ	グリーンピース(インド)、コーン(アメリカ) 人参(長崎)、えのき(長野) かぼちゃ(宮崎)、きゅうり(高知) 白菜(茨城)、玉ねぎ(兵庫)	料理酒 濃口しょうゆ 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 205 mg
	午後 おやつ お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ		塩	
02 金	昼食 ハヤシライス 大根サラダ バナナ	白米(亀岡)、油 じゃが芋(北海道)	豚もも肉(鹿児島) ツナ缶	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) 大根(長崎)、きゅうり(高知) バナナ(フィリピン)、コーン(アメリカ) グリーンピース(インド)	ハヤシルー、ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 260 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)			
03 土	お弁当の日 					
05 月	昼食 御飯 肉団子の甘酢あん フロッコリーのサラダ 中華スープ	白米(亀岡) ごま油、砂糖 片栗粉 はるさめ	鶏肉だんご(乳含む)	ピーマン(宮崎)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、たけのこ(中国) フロッコリー(エクアドル) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	みりん、塩、酢 ケチャップ、濃口しょうゆ ノンオイル和風ドレッシング 中華だし(素)	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 108 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 火	昼食 御飯 ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 ごま油、砂糖 さつま芋(徳島)	ちくわ、青のり 白ごま みそ	玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎) ごぼう(北海道)、絹さや(中国) えのき(長野)、白ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.9 g カルシウム 250 mg
	午後 おやつ 牛乳 フルーツジュースゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	フルーツミックスジュース		
07 水	昼食 御飯 つくね焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油 砂糖、麩 じゃが芋(北海道)	鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐、たまご(香川) 白ごま みそ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(徳島) しめじ(長野)、いんげん(タイ)	料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.6 g カルシウム 263 mg
	午後 おやつ 牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			
08 木	昼食 御飯 鶏肉となすのトマト煮 スパゲティサラダ スープ	白米(亀岡) 油、砂糖、スパゲッティ マヨネーズ(卵含む) じゃが芋(北海道)	鶏もも肉(熊本)	グリーンピース(インド)、人参(長崎) なす(熊本)、ホールトマト缶(イタリア) きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(徳島)	ケチャップ、塩 コンソメ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 26.7 g カルシウム 246 mg
	午後 おやつ 牛乳 クッキー	砂糖 小麦粉、砂糖	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)		ベーキングパウダー	
09 金	昼食 御飯 白身魚のフライ 白菜の磯和え けんちん汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵含む) 油 里芋(中国)	白身魚フライ 青のり	ねぎ(兵庫) 人参(長崎) 白菜(茨城) 大根(長崎)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 383 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 8.0 g カルシウム 101.0 mg
	午後 おやつ お茶 お月見・豆餡団子(みたらし) 乳児・きな粉おにぎり	片栗粉 白玉粉、三温糖 砂糖、白米(亀岡)	木綿豆腐 きなこ		濃口しょうゆ	
10 土	お弁当の日					
12 月	昼食 御飯 鶏肉のごま照焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	鶏むね肉(熊本)、 白ごま 油揚げ みそ、カットわかめ	玉ねぎ(兵庫) グリーンピース(インド) 人参(長崎)、切干大根(青森) かぼちゃ(宮崎)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 364 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 4.2 g カルシウム 129.0 mg
	午後 おやつ お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天		塩	
13 火	昼食 ビビンバ丼 シウマイ たまごスープ	白米(亀岡)、砂糖 油、ごま油 片栗粉	豚ひき肉(鹿児島) シウマイ たまご(香川)	もやし(静岡) ほうれん草(徳島) しめじ(長野)、人参(長崎) 絹さや(中国)	濃口しょうゆ 料理酒 中華だし(素)、塩	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 21.7 g カルシウム 268 mg
	午後 おやつ 牛乳 レモンカップケーキ	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)	レモン果汁		
14 水	昼食 さつま芋御飯 ピンクサーモンの塩焼き キャベツのごま酢和え みそ汁	白米(亀岡) さつま芋(徳島) 砂糖 麩	黒ごま ピンクサーモン(国内) 白ごま みそ	人参(長崎) ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知) 大根(長崎)	料理酒 塩 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 370 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 7.9 g カルシウム 101.0 mg
	午後 おやつ お茶 カルピスゼリー	砂糖	カルピス(乳含む) 粉末寒天	みかん缶(和歌山)		

* 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9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	
15 木	昼食	ロールパン ソース焼きそば もやしサラダ スープ	ロールパン(乳含む) 焼きそば麺、油	豚もも肉(鹿児島) 青のり ツナ缶 木綿豆腐	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、ピーマン(宮崎) もやし(静岡)、きゅうり(高知) ほうれん草(徳島)	塩 焼きそばソース ノンオイル和風ドレッシング 中華だし(素)	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 15.2 g カルシウム 118.0 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			
16 金	昼食	御飯 ポークビーンズ マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) マヨネーズ(卵含む) マカロニ、油、砂糖	豚もも肉(鹿児島) 水煮大豆 木綿豆腐 みそ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、ホールトマト缶(イタリア) きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) ほうれん草(徳島)、白ねぎ(兵庫)	ケチャップ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 180 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		牛乳 フルーチェ(ピーチ)			
17 土		お弁当の日 					
19 月		敬老の日					
20 火	昼食	御飯 鶏のレモン漬け おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、油 マヨネーズ(卵含む) 小麦粉	油揚げ 鶏むね肉(熊本) おから みそ	人参(長崎) レモン果汁 ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	みりん 濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 9.9 g カルシウム 122 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	
21 水	昼食	御飯 さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 豚汁	白米(亀岡) 片栗粉	さば(ノルウェー) 鶏ひき肉(熊本) 豚もも肉(鹿児島) みそ	人参(長崎) 大根(長崎) かぼちゃ(宮崎) ごぼう(北海道)、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 536 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 296 mg
	午後 おやつ	牛乳 動物ビスケット	動物ビスケット(乳含む)	牛乳			
22 木	昼食	ケチャップライス チキンカツ ポテトサラダ スープ	白米(亀岡) 油、じゃが芋(北海道) マヨネーズ(卵含む) パン粉、小麦粉	鶏もも肉(熊本) 鶏むね肉(熊本)	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) グリーンピース(インド) きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) キャベツ(愛知)、しめじ(長野)	コンソメ、塩 ウスターソース ケチャップ 中華だし(素)	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 24.7 g カルシウム 307 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(タイ)、みかん缶(和歌山)	プリンミックス(乳含む)	
23 金		秋分の日 					
24 土		お弁当の日					
26 月	昼食	御飯 肉豆腐 いんげんごま和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	豚もも肉(鹿児島) 焼き豆腐 すりごま みそ	しょうが(中国) しめじ(長野)、白ねぎ(兵庫) いんげん(タイ)、人参(長崎) ほうれん草(徳島)、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 511 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 287 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りりんごゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	りんごジュース		
27 火	昼食	御飯 アジの南蛮漬け 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、砂糖 糸コンニャク ごま油	おから あじ(ニュージーランド) ちくわ、油揚げ 木綿豆腐、みそ	ピーマン(宮崎) 玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫) なめこ(長野)	酢 濃口しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 9.3 g カルシウム 130 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	白米(亀岡) もち米(亀岡)、三温糖	みそ		みりん	
28 水	昼食	三色どんぶり 大豆サラダ みそ汁	白米(亀岡)、油 マヨネーズ(卵含む) 砂糖	たまご(香川) ハム(卵乳含む) みそ、水煮大豆 細切のり、鶏ひき肉(熊本)	ほうれん草(徳島)、しょうが(中国) キャベツ(愛知)、人参(長崎) 白菜(茨城)、白ねぎ(兵庫) コーン(アメリカ)、しめじ(長野)	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん、塩	エネルギー 711 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 32.3 g カルシウム 279 mg
	午後 おやつ	牛乳 ちんすこう	小麦粉、油、砂糖	牛乳		塩	
29 木	昼食	御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ	白米(亀岡) ごま油、片栗粉 春雨、砂糖	赤みそ、みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉(熊本) カットわかめ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)、みかん缶(和歌山) 人参(長崎)、しょうが(中国) もやし(静岡)、きゅうり(高知) コーン(アメリカ)、白ねぎ(兵庫)	塩、酢 料理酒 濃口しょうゆ 中華だし(素)	エネルギー 390 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 8.6 g カルシウム 112.0 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡)、砂糖			塩	
30 金	昼食	カレーライス 白菜の甘酢あえ オレンジ	白米(亀岡)、油 砂糖、じゃが芋(北海道)	牛もも(オーストラリア) 白ごま	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) 白菜(茨城)、人参(長崎) オレンジ(オーストラリア) コーン(アメリカ)	バーベントカレー(乳含む)ルー 酢、塩	エネルギー 668 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.8 g カルシウム 296 mg
	午後 おやつ	牛乳 レーズンスコーン	ホットケーキミックス(乳含む) 油、砂糖	牛乳	レーズン(アメリカ)		

* 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。

