

# 令和4年10月献立表

大井・千代川こども園

日	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	土	お弁当の日					
03	朝食	御飯 バーベキューチキン フレンチサラダ 春雨スープ	白米(亀岡) 小麦粉、油、砂糖 フレンチ白ドレッシング 春雨	いりこ 鶏むね肉(熊本) ハム(卵 乳含む) 白ごま、カットわかめ(中国)	コーン(アメリカ) キャベツ(愛知)、人参(長崎) きゅうり(高知) もやし(静岡)	ウスターソース ケチャップ 塩 和風だし(の素)	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 274 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)	
04	朝食	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 もやしとわかめのナムル すまし汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、麩、砂糖 ごま油	いりこ、焼き豆腐 鶏もも肉(熊本) カットわかめ(中国) 油揚げ	白菜(茨城)、玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、白ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、きゅうり(高知) キャベツ(愛知)、えのき(長野)	みりん 濃口しょうゆ 酢、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 337 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)			
05	朝食	御飯 ピンクサーモンの磯焼き 切干し大根の煮物 けんちん汁	白米(亀岡) 砂糖 里芋(中国)	青のり、いりこ ピンクサーモン(国内) 油揚げ 木綿豆腐	グリーンピース(インド) 人参(長崎) 切干大根(青森) 大根(長崎)、白ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ みりん、料理酒 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.6 g カルシウム 135 mg
	午後 おやつ	お茶 焼きうどん	うどん、ごま油	豚もも肉(鹿児島)	キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	ウスターソース	
06	朝食	御飯 厚揚げの炒めもの マカロニサラダ たまごスープ	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) たまご(香川)	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)、コーン(アメリカ) 白菜(茨城)、人参(長崎)	濃口しょうゆ みりん、料理酒 コンソメ 中華だし(の素)、塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 185 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん	粉末寒天		
07	朝食	鶏五目御飯 炒り豆腐 かぼちゃの含め煮 みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク 油、砂糖 里芋(中国)	鶏もも肉(熊本) たまご(香川) 木綿豆腐、油揚げ みそ、いりこ	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) かぼちゃ(宮崎) 絹さや(中国)	料理酒 みりん 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 185 mg
	午後 おやつ	牛乳 じゃこトースト	食パン(乳含む) マヨネーズ(卵 含む)	牛乳、青のり、白ごま ちりめんじゃこ(インドネシア)			
08	土	お弁当の日					
10	月	スポーツの日					
11	朝食	御飯 コロッケ いんげんの炒め煮 みそ汁	白米(亀岡) 油	いりこ、木綿豆腐 コロッケ(乳 含む) 油揚げ、みそ カットわかめ(中国)	しょうが(中国) いんげん(タイ) 人参(長崎) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 472 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 156.0 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)		
12	朝食	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、カットわかめ(中国)	玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(徳島) 人参(長崎) 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 588 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 23.2 g カルシウム 318 mg
	午後 おやつ	牛乳 大豆のソフトクッキー	小麦粉、砂糖	水煮大豆、たまご(香川) 牛乳、無塩バター(乳含む)		ベーキングパウダー	
13	朝食	御飯 焼きさばのおろし煮 野菜豆 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	いりこ さば(ノルウェー) 水煮大豆 みそ、油揚げ	大根(長崎) ねぎ(兵庫)、人参(長崎) ごぼう(北海道)、いんげん(タイ) ほうれん草(徳島)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 料理酒、塩 みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 136.0 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	ピーマン(宮崎) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	ケチャップ、塩	
14	朝食	カレーライス 野菜ナムル オレンジ	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) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) オレンジ(オーストラリア) グリーンピース(インド)、きゅうり(高知)	バーモントカレー(乳含む) 淡口しょうゆ、酢	エネルギー 639 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 22.1 g カルシウム 281 mg
	午後 おやつ	牛乳 たまご蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖、油	牛乳 たまご(香川)			
15	土	お弁当の日					
17	朝食	御飯 豚肉のしょうが焼き おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖 マヨネーズ(卵 含む) さつま芋(徳島)	いりこ 豚もも肉(鹿児島) おから(アメリカ) 木綿豆腐、みそ	ピーマン(宮崎) 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)、ねぎ(兵庫)	料理酒 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 22.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 133.0 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ		塩	

\* 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10月献立表



大井・千代川こども園

日	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 火	昼食	御飯 マーボー豆腐 もやしの中華和え かき玉汁	白米(亀岡) 片栗粉 砂糖 ごま油	いりこ 木綿豆腐、鶏ひき肉(熊本) 赤みそ、みそ たまご(香川)	人参(長崎)、絹さや(中国) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) もやし(静岡)、コーン(アメリカ) えのき(長野)、ほうれん草(徳島)	かつお・昆布だし汁 料理酒 濃口しょうゆ、酢 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 22.4 g カルシウム 312 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)			
19 水	昼食	ご飯 たらの野菜あんかけ 白菜煮浸し みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 砂糖 さつま芋(徳島)	いりこ たら(ノルウェー) 油揚げ みそ	えのき(長野) 絹さや(中国)、しょうが(中国) 白菜(茨城)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	ケチャップ、コンソメ 濃口しょうゆ、料理酒 みりん、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.5 g カルシウム 267 mg
	午後 おやつ	牛乳 あんぱんまんせんべい	アンパンマンのソフトせんべい	牛乳			
20 木	昼食	チャンポン麺 きんぴらごぼう 肉しゅうまい	中華麺 砂糖 ごま油 片栗粉	かまぼこ(卵含む) 白ごま、豚もも肉(鹿児島) しゅうまい(乳 含む) いりこ	もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫) ごぼう(北海道)、絹さや(中国) チンゲン菜(静岡)、たけのこ(中国) キャベツ(愛知)、人参(長崎)	中華だしの素 濃口しょうゆ 塩	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12 g カルシウム 116 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)		こんぶ佃煮		
21 金	昼食	ハヤシライス キャベツのごま酢あえ バナナ	白米(亀岡) 砂糖 じゃが芋(北海道) 油	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) バナナ(フィリピン) グリーンピース(インド)	ハヤシルー 酢、塩 ケチャップ ウスターソース	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 276 mg
	午後 おやつ	牛乳 ウィンナーブレッド	ホットケーキミックス(乳含む) マヨネーズ(卵 含む)	牛乳 たまご(香川)、ウィンナー		パセリ粉 ケチャップ	
22 土		お弁当の日					
24 月	昼食	御飯 メンチカツ ブロックリーのおかか和え みそ汁	白米(亀岡) 油	いりこ メンチカツ(乳 含む) かつお節 木綿豆腐、みそ	大根(長崎) 人参(長崎) ブロックリー(エクアドル) ほうれん草(徳島)	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 445 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 8.9 g カルシウム 105 mg
	午後 おやつ	お茶 いろいろ	砂糖 小麦粉、上新粉				
25 火	昼食	御飯 さばの味噌煮 大根と揚げの煮物 すまし汁	白米(亀岡) 砂糖	いりこ さば(ノルウェー) 油揚げ、みそ 木綿豆腐	ほうれん草(徳島) しょうが(中国) 大根(長崎)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、白ねぎ(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 414 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 121.0 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡) 砂糖			塩	
26 水	昼食	御飯 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、小麦粉 マヨネーズ(卵 含む) スパゲッティ	いりこ 鶏むね肉(熊本) 木綿豆腐 みそ、カットわかめ(中国)	ホールトマト缶(イタリア)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) 人参(長崎)、きゅうり(高知) もやし(静岡)、ねぎ(兵庫)	塩 ケチャップ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 746 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 29 g カルシウム 258 mg
	午後 おやつ	牛乳 ちんすこう	小麦粉 油、砂糖	牛乳		塩	
27 木	昼食	御飯 三色どんぶり 卵の花 にゅうめん汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、ごま油 そうめん 砂糖、油	たまご(香川) おから(アメリカ)、ちくわ 油揚げ、鶏ひき肉(熊本) いりこ、細切のり	ほうれん草(徳島) 人参(長崎) 白菜(茨城)、白ねぎ(兵庫) しょうが(中国)	濃口しょうゆ 料理酒、みりん かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 21.8 g カルシウム 277 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			
28 金	昼食	あけぼのご飯 鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 マヨネーズ(卵 含む)	白ごま、いりこ 鶏もも肉(熊本) 油揚げ みそ	人参(長崎) しょうが(中国) かぼちゃ(宮崎)、きゅうり(高知) 玉ねぎ(兵庫)、大根(長崎)	濃口しょうゆ 料理酒 コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 634 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 28.7 g カルシウム 283 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 たべっこ動物バタービスケット	牛乳、無塩バター(乳含む) たまご(香川) ホイップクリーム(乳含む)	黄桃缶(南アフリカ)		
29 土		お弁当の日					
31 月	昼食	御飯 白身魚フライ キャベツの胡麻あえ みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵 含む) 砂糖、油 麩	いりこ 白身魚フライ 白ごま 木綿豆腐、みそ	人参(長崎) ほうれん草(徳島) キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	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 14.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 148.0 mg
	午後 おやつ	お茶 しめじとさつま芋の御飯	白米(亀岡) さつま芋(徳島)		しめじ(長野)	料理酒、塩 淡口しょうゆ	

\* 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。

