

# 令和4年11月献立表



大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名 録				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 火	昼食	ピビンバ丼 シュウマイ わかめスープ	白米(亀岡) ごま油、油 片栗粉 砂糖	豚ひき肉(鹿児島) シュウマイ カットわかめ(中国) いりこ	もやし(静岡)、人参(長崎) ほうれん草(徳島) えのき(長野)、白菜(茨城) 玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 料理酒 中華だしの素 塩	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.6 g カルシウム 99 mg
	午後 おやつ	お茶 ふかし芋	さつま芋(園)				
02 水	昼食	御飯 コーン焼き かぼちゃサラダ みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、上新粉 マヨネーズ(卵 含む) 油	いりこ 豚ひき肉(鹿児島) みそ	コーン(アメリカ)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) かぼちゃ(宮崎)、きゅうり(高知) ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.8 g カルシウム 102 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	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、ピーマン(宮崎)	ウスターソース、塩	
03 木			文化の日				
04 金	昼食	カレーライス もやしのごま酢和え バナナ	白米(亀岡) 砂糖 じゃが芋(北海道)	牛もも肉(オーストラリア) 白ごま カットわかめ(中国) 油	玉ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、人参(長崎) バナナ(フィリピン) グリーンピース(インド)	バーモントカレールー(乳含む) 酢 塩	エネルギー 704 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 26.4 g カルシウム 283 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)			
05 土			お弁当の日				
07 月	昼食	御飯 チキンチャップ スパゲティサラダ スープ	白米(亀岡)、油、片栗粉 じゃが芋(北海道) マヨネーズ(卵 含む) スパゲッティ	いりこ 鶏もも肉(熊本)	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) キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ ケチャップ ウスターソース、料理酒 コンソメ、塩	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 26.1 g カルシウム 279 mg
	午後 おやつ	牛乳 大豆マフィン	ホットケーキミックス(乳含む) 油、砂糖	牛乳 水魚大豆、たまご(香川)			
08 火	昼食	御飯 たらの五目野菜あんかけ 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、砂糖 糸コンニャク 油、ごま油	いりこ、おから(アメリカ) たら(ノルウェー) ちくわ、油揚げ みそ、カットわかめ(中国)	絹さや(中国) 玉ねぎ(兵庫)、白菜(茨城) 人参(長崎)、えのき(長野) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 料理酒、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 289 mg
	午後 おやつ	牛乳 人参クッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 バター(乳含む)	人参(長崎)	ベーキングパウダー	
09 水	昼食	御飯 厚揚げのみそ炒め さつま芋のサラダ すまし汁	白米(亀岡) ごま油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ(卵 含む) さつま芋(園)	いりこ、油揚げ 厚揚げ、みそ 豚もも肉(鹿児島) カットわかめ(中国)	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) ピーマン(宮崎)、しょうが(中国) 人参(長崎)、きゅうり(高知) ほうれん草(愛媛)	かつお・昆布だし汁 みりん、料理酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 22.6 g カルシウム 344.0 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		
10 木	昼食	ロールパン ミートスパゲティ コールスローサラダ スープ	ロールパン(乳 含む) スパゲティ、油 砂糖	豚ひき肉(鹿児島) 牛ひき肉(オーストラリア) いりこ	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫) トマト缶(イタリア)、グリーンピース(インド) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) もやし(静岡)、ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ 酢、塩 コンソメ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 128 mg
	午後 おやつ	お茶 ひじきおにぎり	白米(亀岡) 砂糖	油揚げ 白ごま	ひじき 人参(長崎)	みりん、濃口しょうゆ	
11 金	昼食	御飯 肉豆腐 ほうれん草のお浸し みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	いりこ、みそ 豚もも肉(鹿児島) 焼き豆腐 カットわかめ(中国)	人参(長崎)、しょうが(中国) ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) ほうれん草(愛媛)、もやし(静岡) かぼちゃ(宮崎)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 245.0 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			
12 土			お弁当の日				
14 月	昼食	御飯 鶏のレモン煮 おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、油、小麦粉 マヨネーズ(卵 含む)	いりこ 鶏むね肉(熊本) おから(アメリカ) みそ、油揚げ	人参(長崎) レモン果汁 プロッコリー(エクアドル) 大根(長崎)、ほうれん草(徳島)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 539 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 19.3 g カルシウム 277.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 マヨコーンブレッド	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)	玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ)	パセリ粉	
15 火	昼食	御飯 さばの味噌煮 白菜のお浸し 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 木綿豆腐	人参(長崎) しょうが(中国) 白菜(茨城) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 8.3 g カルシウム 101.0 mg
	午後 おやつ	お茶 さつま芋ようかん	さつま芋(徳島) 砂糖	粉末寒天			

\* 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11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	
			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		
16 水	昼食	御飯 鶏肉のてんぷら ほうれん草の白あえ みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、小麦粉 糸こんにゃく、砂糖 さつま芋(徳島)	いりこ、白ごま 鶏むね肉(熊本) 木綿豆腐、ちくわ みそ	人参(長崎) ほうれん草(愛媛) 玉ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 塩	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 22.3 g カルシウム 327 mg
	午後 おやつ	牛乳 源氏パイ	源氏パイ	牛乳			
17 木	昼食	御飯 ボークビーンズ マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡)、油、砂糖 じゃが芋(北海道) マヨネーズ(卵含む) マカロニ	いりこ 水煮大豆 豚もも肉(鹿児島) みそ、油揚げ	コーン(アメリカ)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、トマト缶(イタリア) ブロッコリー(エクアドル) ほうれん草(愛媛)	コンソメ ケチャップ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 110 mg
	午後 おやつ	お茶 鶏とごぼうのご飯	白米(亀岡)	鶏もも肉(熊本)	人参(長崎) ごぼう(北海道)	かつお・昆布だし汁、塩 みりん、料理酒、濃口しょうゆ	
18 金	昼食	ハヤシライス 春雨サラダ りんご	白米(亀岡)、油 春雨、砂糖 じゃが芋(北海道) ごま油	豚もも肉(鹿児島) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) もやし(静岡)、絹さや(中国) りんご(青森)、みかん缶(和歌山) グリーンピース(インド)	ハヤシルー 酢、濃口しょうゆ ケチャップ ウスターソース	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 252 mg
	午後 おやつ	牛乳 海苔ごまクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、白ごま、青のり バター(乳含む)、たまご(香川)		ベーキングパウダー	
19 土	お弁当の日						
21 月	昼食	御飯 鶏肉のごま照焼き きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 ごま油	いりこ 鶏むね肉(熊本) 白ごま 木綿豆腐、みそ	ねぎ(兵庫) 玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、ごぼう(北海道) しめじ(長野)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 487 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 249 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			
22 火	昼食	五目うどん キャベツのごま和え みかん缶	ゆでうどん 砂糖 里芋(中国)	豚もも肉(鹿児島) 白ごま いりこ	大根(長崎)、しめじ(長野) キャベツ(愛知)、人参(長崎) みかん缶(和歌山) ねぎ(兵庫)、ごぼう(北海道)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ みりん、塩	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 5.8 g カルシウム 130 mg
	午後 おやつ	お茶 おかかおにぎり	白米(亀岡)	かつお節		濃口しょうゆ	
23 水	勤労感謝の日						
24 木	昼食	御飯 たらのもみじ焼き 大豆の磯煮 みそ汁	白米(亀岡) マヨネーズ(卵含む) 糸こんにゃく、砂糖 油、片栗粉	いりこ、ひじき(三重) たら(ノルウェー) 水煮大豆、油揚げ 木綿豆腐、みそ	人参(長崎) いんげん(タイ) キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 143.0 mg
	午後 おやつ	お茶 きのこスパゲティ	スパゲティ、油	ベーコン(乳、卵含む) 細切のり	玉ねぎ(兵庫) しめじ(長野)、えのき(長野)	濃口しょうゆ、塩	
25 金	昼食	わかめ御飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ スープ	白米(亀岡) 油、片栗粉 マヨネーズ(卵含む) じゃが芋(北海道)	カットわかめ(中国) 鶏もも肉(熊本) いりこ	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫) しょうが(中国) きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) キャベツ(愛知)、もやし(静岡)	みりん、料理酒 濃口しょうゆ 塩 コンソメ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 25.7 g カルシウム 314 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード	たべこ動物バター(乳含む) ビスケット	牛乳 ホイップクリーム(乳含む)	パイ缶(タイ)	プリンミックス(乳含む)	
26 土	お弁当の日						
28 月	昼食	御飯 コロッケ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖 片栗粉	いりこ コロッケ(乳含む) 鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐、みそ、油揚げ	白ねぎ(兵庫) しょうが(中国) かぼちゃ(宮崎) 人参(長崎)	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 272 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		
29 火	昼食	御飯 ピンクサーモンの塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	いりこ ピンクサーモン(国内) 油揚げ、みそ カットわかめ(中国)	切干大根(長崎) 人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫) いんげん(タイ) 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 348 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 4.3 g カルシウム 113 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡) 砂糖			塩	
30 水	昼食	御飯 親子煮 白菜の和え物 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	いりこ、鶏もも肉(熊本) たまご(香川)、かつお節 カットわかめ(中国) 木綿豆腐、みそ	ごぼう(北海道) 玉ねぎ(兵庫)、絹さや(中国) 白菜(茨城) 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 520 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 288.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン(乳含む)	牛乳	いちごジャム		

\* 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。