



# 平成29年 8月献立表

大井・千代川保育園

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		
1 火	昼食	御飯 みそ汁 たららの味噌焼 かぼちやの煮物	白米(亀岡) さとう、片栗粉 キャノーラ油	たら(アラスカ) 米みそ(長野) 白味噌(国産)	かぼちや(長崎)、人参・ねぎ(兵庫) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(岐阜) いんげん(タイ)、しょうが(高知)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 料理酒、本みりん	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 7.2 g カルシウム 89 mg
	午後 おやつ	お茶 ポップコーン	ポップコーン				
2 水	昼食	サラダ寿司 とうがんのそぼろあんかけ 赤だし	白米(亀岡) さとう 麩、片栗粉 キャノーラ油	鶏ひき肉(熊本)、白ごま 赤みそ、錦糸玉子、もめん豆腐(大阪) シーチキン缶(静岡) ちりめんじゃこ(インドネシア)	冬瓜(中国)、人参(兵庫) 胡瓜(群馬)、玉ねぎ(兵庫) ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 酢 濃口しょうゆ 塩	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 370 mg
	午後 おやつ	牛乳 マリービスケット	マリービスケット	牛乳			
3 木	昼食	御飯 肉団子の甘酢あん ほうれん草サラダ みそ汁	白米(亀岡)、マヨネーズ さつま芋(千葉) キャノーラ油、さとう 片栗粉、ごま油	ミンチボール 米みそ(長野) 白ごま	ほうれん草(岐阜)、人参(兵庫) 玉ねぎ(兵庫)、たけのこ(国産) グリーンピース(アメリカ)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 酢 コンソメ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 167.0 mg
	午後 おやつ	お茶 いちごフルーチェ		牛乳 フルーチェ(いちご)			
4 金	昼食	カレーライス 三色サラダ オレンジ	白米(亀岡) じゃが芋(長崎) さとう、キャノーラ油	鶏もも肉(熊本)	オレンジ(アメリカ)、人参(兵庫) 玉ねぎ(兵庫)、ブロッコリー(エクアドル) コーン(アメリカ)、グリーンピース(アメリカ)	パーモントカレールー 酢、塩、さとう 濃口しょうゆ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.7 g カルシウム 261 mg
	午後 おやつ	牛乳 ブルーベリーカップケーキ	さとう ホットケーキミックス	牛乳 卵(香川)、無塩バター	ブルーベリーソース		
5 土							
7 月	昼食	五目御飯 がんもといんげんの煮物 みそ汁 みかん缶	白米(亀岡) 糸コンニャク さとう	がんもどき・油揚げ(大阪) 鶏もも肉(熊本) 米みそ(長野)	白菜(長野)、いんげん・みかん缶(タイ) 人参・ねぎ(兵庫)、ごぼう(大分) わかめ(国産)、しいたけ(徳島)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩 料理酒、本みりん	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 347 mg
	午後 おやつ	牛乳 スイカ、塩せんべい	塩せんべい	牛乳	スイカ(千葉)		
8 火	昼食	ロールパン スパゲティナポリタン 山海サラダ じゃがいもの冷せいスープ	ロールパン スパゲティ キャノーラ油 じゃがいも(園野菜)	あらびきウィンナー(大阪) えび 牛乳	玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(青森) 人参(兵庫)、胡瓜(群馬) ピーマン(茨城)、しめじ(長野) コーン(アメリカ)、わかめ(国産)	ノンオイル和風ドレッシング ケチャップ コンソメ パセリ缶	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 173 mg
	午後 おやつ	お茶 わかめおにぎり	白米(亀岡)			炊き込みわかめ(国産)	
9 水	昼食	御飯 みそ汁 白身魚フライ おくらの和え物	白米(亀岡) タルタルソース さとう	米みそ(長野) 油揚げ(大阪) かつお節 白身魚フライ	オクラ(鹿児島)、チンゲン菜(愛知) 玉ねぎ(兵庫)、人参(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 349 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りピザ	さとう、キャノーラ油 強力粉、小麦粉	牛乳 とろけるチーズ、ベーコン(熊本)	コーン(アメリカ)、トマト(園野菜) 玉ねぎ(兵庫)、ピーマン(茨城)	塩、ケチャップ ドライイースト	
10 木	昼食	御飯 冷やし鶏 ひじきの煮物 そうめんみそ汁	白米(亀岡) マヨネーズ さとう、そうめん ごま油	鶏むね肉(熊本) 水煮大豆 米みそ(長野) 油揚げ(大阪)	トマト(愛知)、人参(兵庫) 白菜(長野)、胡瓜(群馬) いんげん(タイ)、ひじき(国産) ねぎ(兵庫)、カットわかめ(国産)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 酢	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 166 mg
	午後 おやつ	お茶 牛乳フルーツ寒天	さとう	牛乳	黄桃缶(ギリシャ)、パイナップル缶(タイ)、粉末寒天 バナナ(フィリピン)、みかん缶(タイ)		
11 金	昼食	山の日					
12 土	昼食	お弁当の日					
14 月	昼食						
15 火	昼食						
16 水	昼食						
17 木	昼食						
18 金	昼食						

\*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。



# 平成29年8月献立表

大井・千代川保育園

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	その他		
19	土	昼食	お弁当の日					
21	月	昼食	御飯 えびフライ ブロッコリーの昆布あえ タマネギのスープ	白米(亀岡) キャノーラ油 タルタルソース	えびフライ	ブロッコリー(エクアドル)、人参(兵庫) 玉ねぎ(園野菜) 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ 塩 コンソメ、塩	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 248 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳				
22	火	昼食	冷やし中華 シュウマイ 黄桃缶	白米(亀岡) さとう、ごま油 生中華めん	しゅうまい ロースハム 錦糸玉子	黄桃缶(ギリシャ)、胡瓜(群馬) カットわかめ(国産)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 酢、本みりん 塩、パセリ粉	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 99 mg
	午後 おやつ	お茶 チャーハン	キャノーラ油 白米(亀岡)	豚ひき肉(三重) 卵(香川)	人参(兵庫)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、和風だし		
23	水	昼食	御飯 さばの塩焼き きゅうりの酢の物 みそ汁	白米(亀岡) さとう	さば(ノルウェー) 米みそ(長野) ちりめんじゃこ(インドネシア) 白ごま	きゅうり(群馬) 人参(兵庫)、カットわかめ(国産) 玉ねぎ・ねぎ(兵庫) チンゲン菜(愛知)	かつお・昆布だし汁 酢、塩 濃口しょうゆ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 237 mg
	午後 おやつ	牛乳 一口シャーベット	一口ゼリー	牛乳				
24	木	昼食	御飯 みかん缶 ハンバーグ ブロッコリー 春雨サラダ ポタージュスープ	パン粉 キャノーラ油 さとう、ごま油 春雨(中国)	牛ひき肉(国産) 豚ひき肉(三重) 牛乳	ブロッコリー(エクアドル) コーン(アメリカ)、人参・玉ねぎ(兵庫) もやし(岐阜)、きゅうり(群馬) みかん缶(タイ)	コンソメ、ケチャップ 濃口しょうゆ ウスターソース 塩、酢	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 22 g カルシウム 201 mg
	午後 おやつ	お茶 ピーチフルーチェ		牛乳 フルーチェ(ピーチ)				
25	金	昼食	夏野菜カレー チーズサラダ バナナ	白米(亀岡) じゃが芋(長崎) キャノーラ油 マヨネーズ	豚肉(三重) ダイスチーズ	バナナ(フィリピン)、玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(岐阜) 人参(兵庫)、なす(山梨) かぼちゃ(長崎)、オクラ(鹿児島)	バーモントカレールー コンソメ 塩	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 21.9 g カルシウム 296 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、さとう	きな粉				
26	土	昼食	お弁当の日					
28	月	昼食	御飯 鶏南蛮 カリフラワーとブロッコリーのマヨ和え 中華スープ	白米(亀岡) マヨネーズ キャノーラ油、片栗粉 さとう、ごま油	鶏もも肉(熊本)	カリフラワー(長野)、玉ねぎ(兵庫) 人参(兵庫)、ブロッコリー(エクアドル) チンゲン菜(愛知)、ピーマン(茨城) しいたけ(徳島)、しょうが(高知)	中華だし汁 濃口しょうゆ 酢、料理酒 塩、コンソメ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 21 g カルシウム 165 mg
	午後 おやつ	お茶 アイスクリーム		アイスクリーム				
29	火	昼食	御飯 ふりかけ ピンクサーモンの塩焼き チンゲン菜のあえ物 みそ汁	白米(亀岡)	ピンクサーモン(アラスカ) 米みそ(長野) 油揚げ(大阪) ちりめんじゃこ(インドネシア)	チンゲン菜(愛知)、大根(北海道) 人参(兵庫)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 塩 ふりかけ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 311 mg
	午後 おやつ	牛乳 レーズン蒸しパン	さとう ホットケーキミックス	牛乳		レーズン(アメリカ)		
30	水	昼食	他人丼 アスパラとちくわの梅マヨ和え みそ汁	白米(亀岡) マヨネーズ さとう 麩	卵(香川) 豚肉(三重) ちくわ・油揚げ(大阪) 米みそ(長野)、かつお節	グリーンアスパラガス(中国) 人参(兵庫)、みつ葉(愛知) 玉ねぎ・ねぎ(兵庫)、梅肉 細切のり(日本)、大根(北海道)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 128 mg
	午後 おやつ	お茶 トマトゼリー	さとう			トマト(園野菜)、粉末寒天		
31	木	昼食	チキンライス コロッケ ウィンナー ポテトサラダ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(園野菜) キャノーラ油 マヨネーズ	もめん豆腐 あらびきウィンナー(大阪) 鶏もも肉(熊本) 米みそ(長野) コロッケ	玉ねぎ(兵庫)、胡瓜(群馬) 人参(兵庫)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 ケチャップ コンソメ、塩 ウスターソース	エネルギー 793 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 38 g カルシウム 331 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード		牛乳、プリンミックス ホイップクリーム		みかん缶(タイ)、パイン缶(タイ)		

\*0歳児の完了期(12~15ヵ月)はご飯が軟飯になります。

\*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。

