

令和4年 12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	その他	
01 木	昼食	御飯 豚肉と大根の炒り煮 ほうれん草の白和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	豚もも肉(鹿児島) 木綿豆腐、ちくわ、白ごま みそ、カットわかめ(中国) いりこ	大根(長崎)、人参(長崎)、絹さや(中国) ほうれん草(徳島) かぼちゃ(宮崎)、玉ねぎ(兵庫)	みりん、料理酒 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 159 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)	ウスターソース、塩	
02 金	昼食	カレーライス コールスローサラダ バナナ	白米(亀岡)、油 マヨネーズ(卵含む) じゃが芋(北海道)	牛もも肉(オーストラリア) ハム(卵 乳含む) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)、グリーンピース(インド) キャベツ(愛知)、ブロッコリー(エクアドル) バナナ(フィリピン)、コーン(アメリカ)	バーモントカレー(乳含む) 塩	エネルギー 670 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 23.7 g カルシウム 271 mg
	午後 おやつ	牛乳 大学芋	さつま芋(徳島)、油、砂糖	牛乳 白ごま		濃口しょうゆ	
03 土	昼食	お弁当の日					
05 月	昼食	御飯 鶏むね肉の甘辛焼き おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ(卵含む)	鶏むね肉(熊本) おから(アメリカ) みそ、カットわかめ(中国) いりこ	しょうが(中国) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) 白菜(茨城)、えのき(長野)	料理酒、塩 みりん、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 545 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 20.4 g カルシウム 277 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)			
06 火	昼食	三色どんぶり 大豆サラダ 豚汁	白米(亀岡)、砂糖、油 マヨネーズ(卵含む) 里芋(中国)	鶏ひき肉(熊本)、たまご(香川) 水煮大豆、ハム(卵 乳含む) 豚もも肉(鹿児島)、みそ いりこ、細切のり	ほうれん草(徳島)、しょうが(中国) キャベツ(愛知)、人参(長崎)、コーン(アメリカ) 大根(長崎)、ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、みりん、塩 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.1 g カルシウム 279 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこスティック揚げパン	食パン(乳含む)、油、砂糖	牛乳 きなこ			
07 水	昼食	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) 糸こんにやく、砂糖 春雨、ごま油	焼き豆腐 豚もも肉(熊本) カットわかめ(中国) 油揚げ、みそ、いりこ	白菜(茨城)、しめじ(長野)、人参(長崎) もやし(静岡)、きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) 白ネギ(鳥取)	みりん 酢、濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 17.6 g カルシウム 296 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			
08 木	昼食	御飯 つくね焼き いんげんと人参のごま和え みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油、砂糖 さつま芋(徳島)	木綿豆腐、たまご(香川) 鶏ひき肉(熊本) 白ごま みそ、いりこ	玉ねぎ(兵庫) いんげん(タイ)、人参(長崎) しめじ(長野)、ごぼう(北海道)	濃口しょうゆ、料理酒、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 194 mg
	午後 おやつ	お茶 大根焼き(園大根)	砂糖	油揚げ、こんぶ(煮物用)	大根(長崎)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	
09 金	昼食	ロールパン クリームシチュー 白菜サラダ りんご	ロールパン(乳含む) じゃが芋(北海道)、油 フレンチ白ドレッシング(卵含む)	鶏もも肉(熊本) ツナ缶 いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)、グリーンピース(インド) 白菜(茨城)、コーン(アメリカ) りんご(青森)	クリームシチューの素	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 90.0 mg
	午後 おやつ	お茶 わかめおにぎり	白米(亀岡)			わかめご飯の素	
10 土	昼食	お弁当の日					
12 月	昼食	御飯 コロッケ 大根のそぼろ煮 みそ汁	白米(亀岡) 油 片栗粉、砂糖	コロッケ(乳含む) 鶏ひき肉(熊本) みそ、油揚げ いりこ	大根(長崎)、いんげん(タイ) 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 かつお・昆布だし汁	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 273.0 mg
	午後 おやつ	ホットココアミルク おからカップケーキ	砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳、たまご(香川) おから、無塩バター(乳含む)		ココア	
13 火	昼食	チャンポン麺 春巻 みかん缶	中華めん、ごま油、片栗粉 油	豚もも肉(鹿児島) 春巻き いりこ	キャベツ(愛知)、もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、チンゲン菜(静岡)、たけのこ(中国) みかん缶(和歌山)	中華スープ、塩 濃口しょうゆ	エネルギー 687 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 24 g カルシウム 91 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	
14 水	昼食	御飯 筑前煮 さつまいもサラダ みそ汁	白米(亀岡)、糸コンニャク 里芋(中国)、砂糖 さつま芋(徳島) マヨネーズ(卵含む)	鶏もも肉(熊本) みそ	いんげん(タイ)、たけのこ(中国) 大根(長崎)、人参(長崎)、ごぼう(北海道) きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) なめこ(長野)、キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 料理酒、みりん 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 277.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココアトースト	食パン(乳含む)、油、砂糖	牛乳		ココア	

* 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 12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		
15 木	昼食	御飯 肉団子の甘酢あん きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 ごま油 麩	鶏肉だんご(乳含む) 白ごま みそ いりこ	玉ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) 人参(長崎)、ごぼう(北海道) 白菜(茨城)、えのき(長野)	かつお・昆布だし汁 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 107.0 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	
16 金	昼食	御飯 エビフライ 添えナポリタン ポテトサラダ みそ汁	白米(亀岡)、オリーブオイル タルタルソース(卵含む)、油 スパゲティ じゃが芋(北海道) マヨネーズ(卵含む)	みそ、油揚げ エビフライ(卵含む) ウインナー カットわかめ(中国) いりこ	ピーマン(宮崎) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) もやし(静岡)	ケチャップ 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 650 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.4 g カルシウム 286 mg
	午後 おやつ	牛乳 トライフル	コーンフレーク(乳含む) ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 ブルーチェ(いちご)	黄桃缶(南アフリカ)、みかん缶(和歌山)		
17 土			お弁当の日				
19 月	昼食	御飯 バーベキューチキン ブロッコリーのごま和え みそ汁	白米(亀岡) 油、小麦粉、砂糖	鶏むね肉(熊本) 白ごま みそ、油揚げ いりこ	ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	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 537 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 277 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	きなこ		塩	
20 火	昼食	御飯 さばのみそ煮 白菜の煮浸し けんちん汁	白米(亀岡) 砂糖 ごま油	木綿豆腐、油揚げ さば(ノルウェー)、みそ いりこ	しょうが(中国) 白菜(茨城)、人参(長崎) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)、ごぼう(北海道)	みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 114 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡) 砂糖			塩	
21 水	昼食	御飯 マーボー豆腐 もやしとほうれん草のナムル わかめスープ	白米(亀岡) ごま油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、いりこ 豚ひき肉(鹿児島) 赤みそ、みそ カットわかめ(中国)	人参(長崎)、ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、ほうれん草(徳島)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)	おろし生姜、中華だし 料理酒、濃口しょうゆ 酢、淡口しょうゆ 中華だし、塩	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 324 mg
	午後 おやつ	牛乳 クラッカー	クラッカー	牛乳			
22 木	昼食	人参ご飯 ハンバーグ 添えブロッコリー マカロニサラダ ポタージュスープ	白米(亀岡) マカロニ マヨネーズ(卵含む)	ハンバーグ(卵乳含む) 牛乳 いりこ	人参(長崎) コーン(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル) きゅうり(高知) 玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩 ケチャップ、ウスターソース クリームポタージュの素(乳含む) コンソメ パセリ粉	エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 24.8 g カルシウム 312 mg
	午後 おやつ	牛乳 クリスマスケーキ	ケーキ(いちご)	牛乳			
23 金	昼食	餅つき(幼、先) 雑炊(乳) みかん	白米(亀岡)、砂糖 もち米	きなこ いりこ	大根(長崎) ほうれん草(徳島)、白菜(茨城)、人参(長崎) みかん	かつお・昆布だし汁 めんつゆ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 3.2 g カルシウム 80.0 mg
	午後 おやつ	お茶 うどん	うどん	カットわかめ(中国) かまぼこ(卵含む)	ねぎ(兵庫)	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、みりん	
24 土			お弁当の日				
26 月	昼食	御飯 白身魚フライ 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵含む) 砂糖	白身魚フライ 油揚げ 木綿豆腐、みそ いりこ	グリーンピース(インド) 切干大根(宮崎) 人参(長崎) ほうれん草(徳島)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14 g カルシウム 313 mg
	午後 おやつ	牛乳 ミルク蒸しパン	砂糖、油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)			
27 火	昼食	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 卵の花 すまし汁	白米(亀岡) 油、砂糖 糸コンニャク、ごま油 里芋(中国)	ピンクサーモン(アメリカ) みそ、油揚げ おから(アメリカ)、ちくわ いりこ	キャベツ(愛知)、しめじ(長野) 人参(長崎) ほうれん草(徳島)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩 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 518 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 285 mg
	午後 おやつ	牛乳 きな粉クッキー	小麦粉、砂糖、油	きなこ			
28 水	昼食	御飯 肉じゃが もやしのごま酢和え みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、油 砂糖、ごま油 じゃが芋(北海道)	豚もも肉(鹿児島) 白ごま、細切のり みそ、油揚げ いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) もやし(静岡) 大根(長崎)、人参(長崎)	濃口しょうゆ みりん、塩 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 265 mg
	午後 おやつ	牛乳 お茶	ばりんこ				

* 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。

