



# 令和5年 1月献立表

大井・千代川こども園

日 曜	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	
2月	振替休日					
3月						
4月						
5月	昼食 御飯 コロッケ ブロッコリーサラダ みそ汁 午後 牛乳 おやつ いちごカップケーキ	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵含む) 里芋(中国)	コロッケ(乳含む) ツナ缶(タイ) みそ、カットわかめ(中国) いりこ 牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)	ブロッコリー(エクアドル) コーン(アメリカ) 人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 615 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 25.3 g カルシウム 262 mg
6月	昼食 御飯 松風焼き 紅白なます すまし汁 午後 お茶 おやつ 七草粥	白米(亀岡) 片栗粉、油 砂糖 白米(亀岡)	白ごま、青のり 鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐、みそ カットわかめ(中国)、いりこ	白ねぎ(兵庫) 玉ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、人参(長崎) えのき(長野)	かつお・昆布だし汁 みりん、料理酒 酢、塩 淡口しょうゆ めんつゆ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 103 mg
7月	お弁当の日					
9月	成人の日					
10月	昼食 御飯 ミンチカツ 切干し大根の煮物 みそ汁 午後 牛乳 おやつ おふラスク	白米(亀岡) 油 砂糖	木綿豆腐、みそ メンチカツ(乳含む) 油揚げ いりこ 牛乳 バター(乳含む)	グリンピース(インド) ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、切干大根(宮崎) 玉ねぎ(兵庫)、大根(長崎)	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 552 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 294.0 mg
11月	昼食 御飯 ピンクサーモンの磯焼き いんげんの胡麻あえ みそ汁 午後 お茶 おやつ 五平餅	白米(亀岡) 油、砂糖 麩	ピンクサーモン(国内) 青のり、いりこ 白ごま みそ	玉ねぎ(兵庫) しめじ(長野) いんげん(タイ)、人参(長崎) ほうれん草(徳島)	濃口しょうゆ みりん、料理酒 塩 かつお・昆布だし汁 みりん	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 9.8 g カルシウム 103 mg
12月	昼食 散らし寿司 ほうれん草の白あえ みかん缶 にゅうめん汁 午後 牛乳 おやつ ちんすこう	白米(亀岡) 砂糖 糸コンニャク そうめん 小麦粉、油、砂糖	ちりめんじゃこ(インドネシア) 木綿豆腐、白ごま 錦糸玉子(卵含む) 細切のり、いりこ 牛乳	ごぼう(北海道)、絹さや(中国) ほうれん草(徳島)、人参(長崎) みかん缶(和歌山) えのき(長野)、白菜(茨城)	酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ、塩 塩	エネルギー 705 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 24.8 g カルシウム 381.0 mg
13月	昼食 御飯 鶏すき 春雨サラダ みそ汁 午後 お茶 おやつ あずき粥	白米(亀岡) 糸コンニャク、砂糖 春雨、ごま油 白米(亀岡)、もち米(亀岡)	焼き豆腐 鶏もも肉(熊本) いりこ みそ あずき	玉ねぎ(兵庫)、きゅうり(高知) 白菜(茨城)、しめじ(長野)、ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、みかん缶 もやし(静岡)、ほうれん草(徳島)	料理酒 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 7.1 g カルシウム 144 mg
14月	お弁当の日					
16月	昼食 御飯 鶏のレモン煮 おからサラダ スープ 午後 牛乳 おやつ ドーナツ	白米(亀岡) 砂糖、油、小麦粉 マヨネーズ(卵含む) 砂糖 油 ホットケーキミックス(乳含む)	鶏むね肉(熊本) おから(アメリカ) いりこ 牛乳、たまご(香川)	玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ) レモン果汁 ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) 白菜(茨城)、ほうれん草(徳島)	みりん 濃口しょうゆ コンソメ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 19.2 g カルシウム 269.0 mg
17月	昼食 御飯 さばの焼きおろし煮 五目豆 みそ汁 午後 お茶 おやつ ぜんざい(乳児汁粉とクラッカー)	白米(亀岡) 油、砂糖 クラッカー もち、砂糖	さば(ノルウェー) 水煮大豆(中国)、こんぶ みそ いりこ ゆであずき缶、こしあん	いんげん(タイ) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、ごぼう(北海道) 白菜(茨城)、しめじ(長野)	料理酒、塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 12.2 g カルシウム 131 mg

\* 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5年 1月献立表

大井・千代川こども園

日 曜	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	
18 水	昼食 御飯 和風ハンバーグ キャベツのサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐、ひじき(三重) ツナ缶(タイ) みそ、油揚げ、いりこ	玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、人参(長崎) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 374 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 126 mg
	午後 おやつ お茶 雪の宿	雪の宿				
19 木	昼食 親子丼 白菜の甘酢和え 春雨スープ	白米(亀岡) 砂糖 春雨	鶏もも肉(熊本) 白ごま たまご(香川)、細切のり いりこ	玉ねぎ(兵庫)、絹さや(中国) 白菜(茨城) 大根(長崎)、たけのこ(中国) 人参(長崎)、コーン(アメリカ)	かつお・昆布だし汁 酢、塩、みりん 中華だしの素 濃口しょうゆ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 269 mg
	午後 おやつ 牛乳 コーンマヨネーズトースト	マヨネーズ(卵 含む) 食パン(乳含む)	牛乳	コーン(アメリカ)、玉ねぎ(兵庫)		
20 金	昼食 カレーライス 大根サラダ りんご	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 油	牛もも(オーストラリア) ツナ缶(タイ) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) 大根(長崎)、きゅうり(高知) りんご(青森) グリーンピース(インド)	バーモントカレー(乳含む) ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 24.9 g カルシウム 279 mg
	午後 おやつ 牛乳 きなこ蒸しパン	砂糖、油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)、きなこ			
21 土	お弁当の日					
23 月	昼食 御飯 肉豆腐 白菜のごま和え みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖	豚もも肉(鹿児島) 焼き豆腐、白ごま みそ、油揚げ いりこ	ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) 玉ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) 白菜(茨城)、人参(長崎) 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 511 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 264 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			
24 火	昼食 御飯 鶏肉のてんぷら もやしサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、小麦粉 ごま油、砂糖	鶏むね肉(熊本) ハム(卵 乳含む)、白ごま 木綿豆腐、みそ いりこ	きゅうり(高知) 人参(長崎) もやし(静岡) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 402 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 157.0 mg
	午後 おやつ お茶 大根炊き(園大根)	砂糖	油揚げ、こんぶ	大根(園)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	
25 水	昼食 五目うどん いんげんの胡麻あえ オレンジ	ゆでうどん 砂糖 里芋(中国)	豚もも肉(鹿児島) 鶏ささみ(熊本) いりこ、白ごま	大根(長崎)、しめじ(長野) いんげん(タイ)、人参(長崎) オレンジ(オーストラリア) ねぎ(兵庫)、ごぼう(北海道)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、料理酒 みりん、塩	エネルギー 412 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 6.4 g カルシウム 123 mg
	午後 おやつ お茶 菜飯おにぎり	白米(亀岡)		大根葉(園)		
26 木	昼食 御飯 たらの野菜あんかけ 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	たら(ノルウェー) おから(アメリカ)、ちくわ 木綿豆腐、カットわかめ(中国) いりこ、みそ、油揚げ	絹さや(中国)、しょうが(中国) 玉ねぎ(兵庫)、えのき(長野) 人参(長崎)、葉ねぎ(兵庫)	料理酒、酢、コンソメ 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 505 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 139 mg
	午後 おやつ お茶 和風スパゲティ	スパゲッティ、油	ベーコン(乳 卵含む)、細切のり	玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ、塩	
27 金	昼食 ピラフ ユーリンチー 中華風ナムル わかめスープ	白米(亀岡) 片栗粉、油、砂糖 ごま油	鶏もも肉(熊本) カットわかめ(中国) いりこ	コーン(アメリカ) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) もやし(静岡)、ほうれん草(徳島) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	コンソメ、塩、パセリ粉 酢、料理酒 淡口しょうゆ 中華だしの素	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 235 mg
	午後 おやつ 牛乳 デコレーションケーキ	砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳、無塩バター(乳含む) ホイップクリーム(乳含む)、たまご(香川)	バナナ(フィリピン)、みかん缶(和歌山)		
28 土	お弁当の日					
30 月	昼食 御飯 白身魚のフライ きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵 含む) 砂糖、ごま油 油	白身魚フライ 白ごま、カットわかめ(中国) 木綿豆腐、みそ いりこ	人参(長崎)、ごぼう(北海道) 玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 25.4 g カルシウム 277.0 mg
	午後 おやつ 牛乳 レーズンクッキー	小麦粉、砂糖	たまご(香川)、牛乳 無塩バター(乳含む)	レーズン(アメリカ)		
31 火	昼食 御飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 マカロニ マヨネーズ(卵 含む)	厚揚げ、豚ひき肉(鹿児島) ハム(卵 乳含む) 木綿豆腐、みそ いりこ	大根(長崎)、グリーンピース(インド) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) ほうれん草(徳島)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、料理酒 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 25.2 g カルシウム 208 mg
	午後 おやつ お茶 ソース焼きそば	焼きそば麺、油	青のり 豚もも肉(鹿児島)	人参(長崎)、ピーマン(宮崎) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	ウスターソース、塩	

\* 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。

