

令和 5年 2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 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 水	昼食	御飯 たらの野菜あんかけ 卯の花 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 444 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 247 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	
02 木	昼食	ご飯 ミートボール 大根サラダ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、片栗粉、油	鶏団子(乳 含む) ツナ缶(タイ) みそ、油揚げ いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) 大根(長崎)、きゅうり(高知) キャベツ(愛知)、人参(長崎)	ケチャップ、コンソメ ノンオイル和風ドレッシング かつお・昆布だし汁	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 12 g 食塩相当量 95 mg
	午後 おやつ	お茶 ぱりんこ					
03 金	昼食	恵方巻き ほうれん草のお浸し 福豆 すまし汁	白米(亀岡)、砂糖	錦糸玉子、カニカマ(卵含む) ほしのり 大豆(乾) いりこ	きゅうり(高知)、かんぴょう(乾) ほうれん草(徳島)、もやし(静岡) 人参(長崎)、大根(長崎) しめじ(長野)、ねぎ(兵庫)	酢、濃口しょうゆ 和風だしの素 かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15 g 食塩相当量 278 mg
	午後 おやつ	黒糖ミルク おふラスク	黒糖 麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			
04 土	お弁当の日 						
06 月	昼食	ご飯 鶏肉のごま照焼き キャベツサラダ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 マヨネーズ(卵 含む)	みそ、木綿豆腐 鶏むね肉(熊本)、白ごま ツナ缶(タイ) いりこ、カットわかめ(中国)	キャベツ(愛知) 人参(長崎) きゅうり(高知) 玉ねぎ(兵庫)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 582 kcal たんぱく質 31 g 脂 質 21 g 食塩相当量 302 mg
	午後 おやつ	牛乳 マーラーカオ	ホットケーキミックス(乳含む) 油、砂糖	牛乳 たまご(香川)		濃口しょうゆ	
07 火	昼食	ご飯 ピンクサーモンの塩焼き 白和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	みそ ピンクサーモン(国内) 木綿豆腐、白ごま いりこ	ほうれん草(徳島) 人参(長崎) もやし(静岡) 白菜(茨城)、ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 6.9 g 食塩相当量 162 mg
	午後 おやつ	お茶 ぜんざい(乳児汁粉とクラッカー)	クラッカー もち米(亀岡)、砂糖	ゆであずき缶			
08 水	昼食	親子丼 卯の花 にゅうめん汁	白米(亀岡) 砂糖、ごま油 そうめん 糸コンニャク	たまご(香川)、細切のり おから(アメリカ)、ちくわ 油揚げ 鶏もも肉(熊本)、いりこ	玉ねぎ(兵庫) ねぎ(兵庫) 白菜(茨城) 人参(長崎)	かつお・昆布だし汁 料理酒、みりん 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 16 g 食塩相当量 133 mg
	午後 おやつ	お茶 和風スパゲティ	スパゲティ、油	ベーコン、細切のり	ほうれん草(徳島)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩	
09 木	昼食	御飯 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 油、砂糖	豚もも肉(鹿児島) 水煮大豆(中国) ツナ缶(タイ) 木綿豆腐、みそ、いりこ	人参(長崎) コーン(アメリカ)、バセリ 玉ねぎ(兵庫)、トマト缶(イタリア) ブロッコリー(エクアドル) 人参(長崎)、絹さや(中国)	ケチャップ、塩 ノンオイル青じそドレッシング かつお・昆布だし汁	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 285 mg
	午後 おやつ	牛乳 ショートブレッド	小麦粉、砂糖	牛乳 無塩バター(乳含む)		塩	
10 金	昼食	ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ りんご	ロールパン(乳 含む) じゃが芋(北海道) 砂糖 油	鶏もも肉(熊本) いりこ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) りんご(青森)	クリームシチューの素 酢、塩	エネルギー 358 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 95 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)	こんぶ佃煮			
11 土	建国記念の日 						
13 月	昼食	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ スープ	白米(亀岡) 油、小麦粉 マヨネーズ(卵 含む) マカロニ	カットわかめ(中国) 鶏むね肉(熊本) いりこ	グリーンピース(インド) 玉ねぎ(兵庫)、トマト缶(イタリア) きゅうり(高知)、人参(長崎) ほうれん草(徳島)、コーン(アメリカ)	ケチャップ、塩 コンソメ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 19 g 食塩相当量 258 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからドーナツ	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖、油	牛乳 おから(アメリカ)			
14 火	昼食	ご飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁	白米(亀岡) 砂糖、片栗粉 ごま油	みそ さば(ノルウェー) 白ごま カットわかめ(中国)、いりこ	ごぼう(北海道) しょうが(中国) 人参(長崎)、絹さや(中国) えのき(長野)、白ねぎ(兵庫)	料理酒、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 248 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココアロッククッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)		ココア	

* 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 5年 2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 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	
15 水	昼食	ご飯 八宝菜 春巻 スープ	白米(亀岡) 砂糖 油 片栗粉	カットわかめ(中国) 豚もも肉(鹿児島) 春巻 絹豆腐、いりこ	人参(長崎) 白菜(茨城)、玉ねぎ(兵庫) ピーマン(宮崎)、たけのこ(中国) ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 料理酒 和風だしの素 中華だしの素、塩	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 23.8 g カルシウム 330 mg
	午後 おやつ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 たべっこ動物バター(乳含む)ビスケット	牛乳			
16 木	昼食	御飯 鶏肉のてんぷら 白菜の和え物 みそ汁	白米(亀岡) 油 片栗粉 小麦粉	カットわかめ(中国) 鶏むね肉(熊本) 油揚げ、みそ 木綿豆腐、いりこ	白菜(茨城) 人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 483 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 11 g カルシウム 115 mg
	午後 おやつ	お茶 炊き込みご飯	白米(亀岡)、砂糖	鶏もも肉(鹿児島) 油揚げ	しめじ(長野)、人参(長崎)	濃口しょうゆ、 料理酒、塩	
17 金	昼食	ハヤシライス 春雨サラダ オレンジ	白米(亀岡) 春雨、砂糖 じゃが芋(北海道) 油、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)、きゅうり(高知) オレンジ(オーストラリア)	ハヤシルウ 酢、濃口しょうゆ ケチャップ ウスターソース	エネルギー 488 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12 g カルシウム 77 mg
	午後 おやつ	お茶 うどんスナック	うどん、油、砂糖				
18 土	お弁当の日 						
20 月	昼食	ご飯 豚カツ 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)	みそ トンカツ(乳 含む) おから(アメリカ) いりこ	人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル) 玉ねぎ(兵庫)	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 573 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 21 g カルシウム 292 mg
	午後 おやつ	牛乳 キャラット蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖	牛乳 たまご(香川)	人参(長崎)		
21 火	昼食	ご飯 たらのみぞれ煮 五目豆 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	みそ、こんぶ(煮物用) たら(ノルウェー) 水煮大豆(中国) 絹豆腐、いりこ	絹さや(中国) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫) ごぼう(北海道)、いんげん(タイ) 人参(長崎)、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 458 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 12 g カルシウム 170 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	
22 水	昼食	三色どんぶり 大根と揚げの煮物 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、油	たまご(香川)、細切のり 油揚げ みそ 鶏ひき肉(熊本)、いりこ	ほうれん草(徳島)、しょうが(中国) 大根(長崎)、絹さや(中国) 白菜(茨城)、人参(長崎) えのき(長野)、ねぎ(兵庫)	塩 料理酒、みりん かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 11 g カルシウム 117 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	白米(亀岡) もち米(亀岡)、砂糖	みそ、白ごま		みりん	
23 木	天皇誕生日						
24 金	昼食	ご飯、添えブロッコリー ミートローフ スパゲティサラダ スープ	白米(亀岡) パン粉、油、砂糖 スパゲッティ マヨネーズ(卵 含む)	豚ひき肉(鹿児島) 牛ひき肉(オーストラリア) 牛乳、たまご(香川) ハム(卵 乳含む)、いりこ	ブロッコリー(エクアドル) ミックスベジタブル(中国) 人参(長崎)、いんげん(タイ) 玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース パセリ粉、塩 コンソメ	エネルギー 728 kcal たんぱく質 28 g 脂 質 33 g カルシウム 308 mg
	午後 おやつ	牛乳 ブラウニー	ホットケーキミックス(乳含む) マーガリン、油	牛乳 たまご(香川)		ココア	
25 土	お弁当の日 						
27 月	昼食	五目御飯 がんもの含め煮 いんげんのごま和え 豚汁	白米(亀岡) 砂糖 糸コンニャク	鶏もも肉(熊本)、油揚げ がんもどき 白ごま、みそ 豚もも肉(鹿児島)、いりこ	ごぼう(北海道) 人参(長崎)、大根(長崎) いんげん(タイ) 玉ねぎ(兵庫)、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 554 kcal たんぱく質 28 g 脂 質 18 g カルシウム 385 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ、砂糖	牛乳 きなこ		塩	
28 火	昼食	ご飯 アジの胡麻焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖 麩	白ごま、カットわかめ(中国) あじ(ニュージーランド) 油揚げ みそ、いりこ	切干大根(宮崎) 玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、いんげん(タイ) ほうれん草(徳島)	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 531 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 14 g カルシウム 321 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。

