



令和5年3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		
01 水	昼食	御飯 マーボー豆腐 ハンパンジーサラダ はるさめスープ	白米(亀岡) ごま油、砂糖、片栗粉 油 春雨	赤みそ、みそ 木綿豆腐、鶏ひき肉(熊本) 鶏むね肉(熊本)、白ごま カットわかめ(中国)、いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) キャベツ(愛知)、人参(長崎) 白菜(茨城)、コーン(アメリカ)	濃口しょうゆ、料理酒 酢 中華だしの素、塩	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 174 mg
	午後 おやつ	お茶 チャーハン	白米(亀岡)、ごま油	たまご(香川) 豚ひき肉(鹿児島)	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	濃口しょうゆ 塩、バセリ粉	
02 木	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖 マヨネーズ(卵 含む)	豚も肉(鹿児島) おから みそ いりこ	しょうが(中国) 玉ねぎ(兵庫)、絹さや(中国) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) ほうれん草(徳島)、えのき(長野)	料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 22.2 g カルシウム 301 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーン蒸しケーキ	砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)	コーン(アメリカ)		
03 金	昼食	散らし寿司 白菜のお浸し すまし汁 ひなあられ	白米(亀岡) 砂糖 花麩 ひなあられ	錦糸玉子 細切のり、いりこ 高野豆腐、白ごま ピンクサーモン(ロシア)	人参(長崎)、絹さや(中国) 白菜(茨城) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 406 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 4.8 g カルシウム 109 mg
	午後 おやつ	お茶 ういろ(ピンク)	砂糖 小麦粉、上新粉			食紅	
04 土	お弁当の日						
06 月	昼食	御飯 バーベキューチキン フレンチサラダ スープ	白米(亀岡) 小麦粉、油、砂糖 フレンチ白ドレッシング (卵 含む)	鶏むね肉(熊本) ハム(卵 乳含む) いりこ	ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、人参(長崎) きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) えのき(長野)、玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース コンソメ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 258 mg
	午後 おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 木綿豆腐、たまご(香川)			
07 火	昼食	炊き込み御飯 ほうれん草のお浸し 卵の花 豚汁	白米(亀岡) 糸コンニャク 砂糖、ごま油	鶏も肉(熊本)、油揚げ おから、ちくわ 豚も肉(鹿児島) いりこ	しめじ(長野) ほうれん草(徳島)、もやし(静岡) 人参(長崎) 大根(長崎)、ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫)	淡口しょうゆ、塩 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 395 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 8.5 g カルシウム 130 mg
	午後 おやつ	お茶 ポン菓子	砂糖 白米(亀岡)			塩	
08 水	昼食	御飯 コロッケ 大豆とひじきの和風サラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵 含む)、砂糖	コロッケ(乳 含む) 水煮大豆(北海道) みそ、ツナ缶(タイ) いりこ	コーン(アメリカ)、ひじき(三重県) キャベツ(愛知)、ごぼう(北海道) えのき(長野)、玉ねぎ(兵庫)、もやし(静岡) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 23.1 g カルシウム 295 mg
	午後 おやつ	牛乳 カルシウムラスク	食パン(乳含む)	牛乳、青のり、すりごま 無塩バター(乳含む)、粉チーズ(乳 含む)			
09 木	昼食	御飯 豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油 春雨、砂糖	合い挽きミンチ(オーストラリア、日本) 木綿豆腐 たまご(香川) みそ、いりこ	玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、みかん缶(和歌山) もやし(静岡)、ねぎ(兵庫) きゅうり(高知)	ケチャップ ウスターソース、塩 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.0 g カルシウム 107.0 mg
	午後 おやつ	お茶 和風スパゲティ	スパゲティ、油	細切のり ベーコン(乳 卵含む)	ほうれん草(徳島)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩	
10 金	昼食	人参御飯 添えブロッコリー エビフライ マカロニサラダ、みそ汁	白米(亀岡) 油 タルタルソース(卵 含む) マカロニ、マヨネーズ(卵 含む)	白ごま みそ エビフライ カットわかめ(中国)、いりこ	人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、きゅうり(高知) 玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ)	濃口しょうゆ、塩 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 25.2 g カルシウム 322 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード	カラースプレー【幼児のみ】 たべっこ動物バター(乳含む)ビスケット	牛乳 ホイップクリーム(乳含む)	みかん缶(和歌山)	プリンミックス(乳 含む)	
11 土	お弁当の日						
13 月	昼食	御飯 白身魚のフライ 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡)、油 タルタルソース(卵 含む) 砂糖	白身魚フライ 油揚げ みそ、カットわかめ(中国) いりこ	人参(長崎) 切干大根(宮崎) グリーンピース(インド) キャベツ(愛知)、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 568 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 304 mg
	午後 おやつ	牛乳 たまご蒸しパン	砂糖、油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)			
14 火	昼食	御飯 つくね焼き キャベツのごま和え みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油 砂糖 麩	たまご(香川) 鶏ひき肉(熊本)、木綿豆腐 白ごま みそ、いりこ	コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、人参(長崎)、コーン(アメリカ) しめじ(長野)、ごぼう(北海道)	料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 120.0 mg
	午後 おやつ	お茶 五目おこわ	白米(亀岡) もち米、油、砂糖	鶏も肉(熊本)	人参(長崎)、たけのこ(中国)、しいたけ(中国)	料理酒、濃口しょうゆ、塩	
15 水	昼食	カレーライス ブロッコリーのドレッシングサラダ 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) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) りんご(青森)、グリーンピース(インド) コーン(アメリカ)	バーモントカレー(乳含む) ノンオイル青じそドレッシング	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 85.0 mg
	午後 おやつ	お茶 雪の宿	雪の宿(乳 含む)				

*献立にたくさん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3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 木	昼食	御飯 筑前煮 金時豆甘煮 みそ汁	白米(亀岡) 里芋(中国)、糸こんにゃく 砂糖	カットわかめ(中国) 鶏もも肉(熊本)、ちくわ 金時豆 木綿豆腐、みそ、いりこ	大根(長崎) いんげん(タイ)、たけのこ(中国) ごぼう(北海道) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	料理酒、みりん 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 573 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 287 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		
17 金	昼食	御飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁	白米(亀岡) 砂糖 ごま油 里芋(中国)	さば(ノルウェー)、みそ 白ごま 木綿豆腐、いりこ	絹さや(中国) しょうが(中国) 人参(長崎)、ごぼう(北海道) ほうれん草(徳島)	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 570 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 21.9 g カルシウム 289 mg
	午後 おやつ	牛乳 大豆のソフトクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、たまご(香川) 水煮大豆、無塩バター(乳含む)		ベーキングパウダー	
18 土	お弁当の日						
20 月	昼食	御飯 ユーリンチー もやしのごま酢あえ みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油、ごま油 砂糖	油揚げ 鶏もも肉(熊本) 白ごま みそ、いりこ	絹さや(中国) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) もやし(静岡)、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、中華だしの素 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.9 g カルシウム 277 mg
	午後 おやつ	牛乳 桃ケーキ	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)、たまご(香川)	黄桃缶		
21 火	春分の日						
22 水	昼食	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め スパゲティサラダ すまし汁	白米(亀岡) 油、砂糖 マヨネーズ(卵 含む) スパゲッティ	木綿豆腐 豚もも肉(鹿児島) みそ、油揚げ いりこ	ピーマン(宮崎) キャベツ(愛知) ブロッコリー(エックアドル)、コーン(アメリカ) えのき(長野)、人参(長崎)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 料理酒 コンソメ 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 595 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 112 mg
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	白米(亀岡) もち米、砂糖	きなこ		塩	
23 木	昼食	焼きうどん 白菜の磯和え たまごスープ	うどん、油	豚もも肉(鹿児島)、青のり 細切のり 木綿豆腐、たまご(香川) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知) 白菜(茨城) 人参(長崎)、絹さや(中国) もやし(静岡)	料理酒、和風だしの素 濃口しょうゆ、塩 中華だしの素 かつお・昆布だし汁	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.4 g カルシウム 108.0 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	
24 金	昼食	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道)、油	豚もも肉(鹿児島) ツナ缶(タイ) いりこ	玉ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、人参(長崎)、きゅうり(高知) オレンジ(オーストラリア) きゅうり(高知)	ハヤシルウ ケチャップ ノンオイル和風ドレッシング ウスターソース	エネルギー 699 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 28.5 g カルシウム 243 mg
	午後 おやつ	牛乳 ちんすこう	小麦粉、油、砂糖	牛乳		塩	
25 土	お弁当の日						
27 月	昼食	御飯 トンカツ いんげんごま和え みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖	トンカツ(乳 含む) すりごま 木綿豆腐、みそ いりこ	玉ねぎ(兵庫) ねぎ(兵庫) いんげん(タイ)、人参(長崎) ほうれん草(徳島)	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 684 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 26.7 g カルシウム 316 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごクッキー	小麦粉、砂糖	たまご(香川) 無塩バター(乳含む)	いちごジャム		
28 火	昼食	御飯 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 春雨 ごま油	カットわかめ(中国) 豚もも肉(鹿児島) いりこ	ピーマン(宮崎)、たけのこ(中国) 白菜(茨城)、玉ねぎ(兵庫) きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) 人参(長崎)、もやし(静岡)	料理酒 酢、濃口しょうゆ 中華だしの素、塩 和風だしの素	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.3 g カルシウム 104 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	もち米、白米(亀岡) 三温糖	みそ		みりん	
29 水	昼食	御飯 さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉 油、砂糖 片栗粉	さば(ノルウェー) 鶏ひき肉(日本) みそ、油揚げ いりこ	人参(長崎) いんげん(タイ) かぼちゃ(宮崎) キャベツ(愛知)、もやし(静岡)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.1 g カルシウム 241 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	油、砂糖 食パン(乳含む)	牛乳			
30 木	昼食	御飯 肉豆腐 キャベツのおかか和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 さつま芋(徳島)	カットわかめ(中国) 焼き豆腐、豚もも肉(鹿児島) かつお節 みそ、いりこ	しょうが(中国) ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) キャベツ(愛知)、人参(長崎) 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 476 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 9.5 g カルシウム 89.0 mg
	午後 おやつ	お茶 焼きビーフン	ビーフン 油、ごま油	豚もも肉(鹿児島)	ピーマン(宮崎)、しいたけ(中国) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	料理酒、中華だしの素 濃口しょうゆ	
31 金	昼食	他人丼 白菜と揚げの煮浸し みそ汁 いりこ	白米(亀岡) 砂糖 片栗粉	たまご(香川) 油揚げ、細切のり 木綿豆腐、みそ 豚もも肉(鹿児島)、いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) 白菜(茨城)、人参(長崎) キャベツ(愛知)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん	エネルギー 537 kcal たんぱく質 27 g 脂 質 20.7 g カルシウム 282 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			

* 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。

