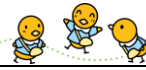


# 令和5年4月献立表



大井・千代川こども園



日 曜	時間帯	献立	材 料 名 録				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	土	お弁当の日					
3	月	昼食 御飯 ポークチャップ ブロッコリーのごま和え みそ汁 午後 おやつ カップケーキ	白米（亀岡） ジャガイモ（北海道） 片栗粉 油	みそ 豚もも肉（鹿児島） 白ごま いらりこ	グリンピース（インド） 玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎） ブロッコリー（エクアドル） キャベツ（愛知）、ねぎ（兵庫）	ケチャップ、ウスターソース 料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.2 g カルシウム 270 mg
	4	火	昼食 御飯 さばのみそ煮 白菜の和え物 にゅうめん汁 午後 おやつ 炊き込みご飯	白米（亀岡） 砂糖 そうめん	みそ さば（ノルウェー） かつお節 いらりこ	人参（長崎） しょうが（中国） 白菜（茨城）、もやし（静岡） ほうれん草（徳島）	淡口しょうゆ、塩、みりん 料理酒、濃口しょうゆ 和風だしの素 かつお・昆布だし汁
5	水	昼食 御飯 はるさめ炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁 午後 おやつ ぱりんこ	白米（亀岡） 春雨 ごま油	みそ 豚もも肉（鹿児島） 高野豆腐、油揚げ いらりこ	ねぎ（兵庫） 白菜（茨城）、しめじ（長野） 人参（長崎）、絹さや（中国） もやし（静岡）、玉ねぎ（兵庫）	オイスターソース 料理酒、濃口しょうゆ みりん、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 297 mg
	6	木	昼食 御飯 鶏肉のマリネ 三色野菜サラダ みそ汁 午後 おやつ お好み焼き	白米（亀岡） 砂糖、油 マヨネーズ（卵含む） 小麦粉	木綿豆腐 鶏むね肉（熊本） カットわかめ（中国） みそ、いらりこ	人参（長崎） ビーマン（宮崎） 大根（長崎） 玉ねぎ（兵庫）、きゅうり（高知）	塩 酢 コンソメ かつお・昆布だし汁
7	金	昼食 親子丼 きんぴらごぼう みそ汁 午後 おやつ ドーナツ	白米（亀岡）、片栗粉 ごま油、砂糖	たまご（香川） 白ごま、鶏もも肉（熊本） みそ 細切のり、いらりこ	玉ねぎ（兵庫）、ねぎ（兵庫） ごぼう（北海道）、絹さや（中国） キャベツ（愛知）、もやし（静岡） 人参（長崎）	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 23.9 g カルシウム 297 mg
	8	土	お弁当の日				
10	月	昼食 御飯 ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁 午後 おやつ 豆腐ココアケーキ	白米（亀岡） 砂糖 春雨 ごま油	みそ ハンバーグ（乳含む） 油揚げ いらりこ	人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫） もやし（静岡） 大根（長崎）、きゅうり（高知）	ケチャップ ウスターソース 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.8 g カルシウム 276 mg
	11	火	昼食 御飯 コロッケ スパゲティサラダ 豚汁 午後 おやつ 五平餅	白米（亀岡） 油 マヨネーズ（卵含む） スパゲティ	みそ コロッケ（乳含む） 豚もも肉（鹿児島） いらりこ	人参（長崎）、ねぎ（兵庫） 玉ねぎ（兵庫）、コーン（アメリカ） ブロッコリー（エクアドル） 大根（長崎）、ごぼう（北海道）	ケチャップ ウスターソース コンソメ かつお・昆布だし汁
12	水	昼食 御飯 アジの胡麻焼き 卵の花 けんちん汁 午後 おやつ 焼きうどん	白米（亀岡） 油、砂糖、ごま油 糸こんにゃく 里芋（中国）	あじ（ニュージーランド） 白ごま、油揚げ おから（アメリカ）、ちくわ 木綿豆腐、いらりこ	人参（長崎） 大根（長崎） 絹さや（中国） ねぎ（兵庫）	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 435 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 12.7 g カルシウム 154 mg
	13	木	昼食 御飯 マーボー豆腐 五目和え スープ 午後 おやつ ジャムサンド	白米（亀岡） ごま油 砂糖、片栗粉 春雨	赤みそ、みそ 鶏ひき肉（熊本） すりごま 木綿豆腐、いらりこ	ほうれん草（徳島）、コーン（アメリカ） 玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎）、ねぎ（兵庫） キャベツ（愛知）、もやし（静岡） 白菜（茨城）、えのき（長野）、絹さや（中国）	生おろし生姜 料理酒、中華だしの素 淡口しょうゆ 塩、濃口しょうゆ
14	金	昼食 カレーライス 大根とコーンのサラダ パナナ 午後 おやつ ごまクッキー	白米（亀岡） ジャガイモ（北海道） 油	牛もも肉（オーストラリア） 白ごま いらりこ	玉ねぎ（兵庫）、グリンピース（インド） 大根（長崎）、きゅうり（高知） パナナ（フィリピン） 人参（長崎）、コーン（アメリカ）	パーメントカレールー（乳含む） ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 648 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 24 g カルシウム 262 mg
	15	土	お弁当の日				

\*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4月献立表



大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名 録				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	
17 月	昼食	御飯 肉団子の照焼き 白菜の和えもの みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖	白ごま 鶏肉だんご(乳含む) ツナ缶(タイ) みそ、いりこ	グリーンピース(インド) 玉ねぎ(兵庫) 白菜(茨城)、人参(長崎) ごぼう(北海道)、えのき(長野)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 13.8 g カルシウム 131.0 mg
	午後 おやつ	お茶 オレンジゼリー	砂糖	粉末寒天	オレンジジュース、みかん缶(和歌山)		
18 火	昼食	御飯 ピンクサーモンのオーロラソースかけ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(亀岡) マヨネーズ(卵含む) 片栗粉	みそ ピンクサーモン(国内) 木綿豆腐 いりこ	人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル) コーン(アメリカ)、絹さや(中国) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	ノンオイル青じそドレッシング ケチャップ、塩 コンソメ、パセリ粉 かつお・昆布だし汁	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 269 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きなこ		塩	
19 水	昼食	御飯 鶏の唐揚げ ミネラルサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 砂糖 ごま油	みそ、白ごま 鶏もも肉(熊本) カットわかめ(中国) 油揚げ、いりこ	人参(長崎) しょうが(中国) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、大根(長崎)	料理酒 濃口しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 321 mg
	午後 おやつ	牛乳 動物ビスケット	マカロニ、砂糖	牛乳 きなこ			
20 木	昼食	ロールパン ソース焼きそば もやしサラダ みそ汁	ロールパン(乳含む) 焼きそば麺 ごまドレッシング 油	みそ、青のり 豚もも肉(鹿児島) 木綿豆腐 油揚げ、いりこ	コーン(アメリカ) キャベツ(愛知)、ピーマン(宮崎) もやし(静岡)、きゅうり(高知) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	焼きそばソース 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19 g カルシウム 132 mg
	午後 おやつ	お茶 さけおにぎり	白米(亀岡)	鮭フレーク 白ごま			
21 金	昼食	御飯、添えブロッコリー トンカツ かぼちゃサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵含む)	カットわかめ(中国) トンカツ(乳含む) 木綿豆腐 みそ、いりこ	ブロッコリー(エクアドル) コーン(アメリカ) かぼちゃ(宮崎)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 26.2 g カルシウム 337 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード		牛乳 ホイップクリーム(乳含む)	みかん缶(和歌山) バイン缶(タイ)	プリンミックス(乳含む)	
22 土	お弁当の日						
24 月	昼食	御飯 バーベキューチキン マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡)、マカロニ 小麦粉、油、砂糖 マヨネーズ(卵含む) 里芋(中国)	みそ 鶏むね肉(熊本) 木綿豆腐 いりこ	人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル) コーン(アメリカ) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ かつお・昆布だし汁	エネルギー 405 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 8.6 g カルシウム 111 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天		塩	
25 火	昼食	御飯 肉豆腐 いんげんのおかか和え みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖	みそ、豚もも肉(鹿児島) 焼き豆腐 かつお節 カットわかめ(中国)、いりこ	ねぎ(兵庫) しめじ(長野)、しょうが(中国) いんげん(タイ)、人参(長崎) 白菜(茨城)、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 493 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 273.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 キャロット蒸しパン	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)		
26 水	昼食	五目御飯 がんもの含め煮 いんげんのごま和え みそ汁	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、いりこ	ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫) 人参(長崎) いんげん(タイ) 大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	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 411 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11 g カルシウム 262 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		フルーチェ(いちご) 牛乳			
27 木	昼食	御飯 白身魚のフライ 切干大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵含む) 三温糖 油	カットわかめ(中国) 白身魚フライ 油揚げ みそ、いりこ	人参(長崎) グリーンピース(インド) 切干大根(宮崎) もやし(静岡)、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 451 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.7 g カルシウム 114 mg
	午後 おやつ	お茶 和風スバゲッティ	スバゲッティ、油	ベーコン(乳卵含む)	玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ、塩	
28 金	昼食	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	白米(亀岡)、油 砂糖	豚もも肉(鹿児島) ハム(卵乳含む) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) オレンジ(オーストラリア) ブロッコリー(エクアドル)	ハヤシシルウ 酢、塩 ケチャップ ウスターソース	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 23 g カルシウム 253 mg
	午後 おやつ	牛乳 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)			
29 土	昭和の日						

\*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。