

# 令和5年5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	
1 月	昼食	御飯 コロッケ スパゲティサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵 含む) スパゲッティ	コロッケ(乳 含む) わかめ(中国) みそ いりこ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) ほうれん草(徳島)	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 554 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.4 g カルシウム 81 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	
2 火	昼食	御飯 八宝菜 春巻 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 油 片栗粉	豚もも肉(鹿児島) 春巻き(乳 含む) 木綿豆腐、みそ いりこ	白菜(茨城)、玉ねぎ(兵庫) ピーマン(宮崎)、たけのこ(中国) 人参(長崎) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 和風だしの素、塩 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 727 kcal たんぱく質 28 g 脂 質 30.6 g カルシウム 294 mg
	午後 おやつ	牛乳 レーズンクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)	レーズン(アメリカ)		
3 水	憲法記念日						
4 木	みどりの日						
5 金	こどもの日						
6 土	お弁当の日						
8 月	昼食	御飯 ハンバーグ いんげんのごまマヨ和え みそ汁	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵 含む)	油揚げ ハンバーグ(乳 含む) 白ごま みそ、いりこ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫) いんげん(タイ) 絹さや(中国)、キャベツ(愛知)	ケチャップ ウスターソース、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 26 g カルシウム 280 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			
9 火	昼食	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 もやしのごま酢あえ みそ汁、パイン缶	白米(亀岡) 糸コンニャク 砂糖	鶏もも肉(熊本)、焼き豆腐 白ごま、みそ 油揚げ、カットわかめ(中国) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) 白菜(茨城)、しめじ(長野) もやし(静岡)、絹さや(中国) 大根(長崎)、人参(長崎)、パイン缶(タイ)	濃口しょうゆ みりん 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 370 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 7.5 g カルシウム 166.0 mg
	午後 おやつ	お茶 カルピスゼリー	砂糖	カルピス(乳含む) 粉末寒天	みかん缶(和歌山)		
10 水	昼食	ロールパン ソース焼きそば 大根サラダ わかめスープ	ロールパン(乳 含む) 焼きそば麺、油	豚もも肉(鹿児島) 青のり、木綿豆腐 カットわかめ(中国) いりこ	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、ピーマン(宮崎) コーン(アメリカ)、きゅうり(高知) えのき(長野)、白菜(茨城)、大根(長崎)	塩 焼きそばソース ノンオイル和風ドレッシング 中華だしの素	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 115 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)	こんぶ佃煮			
11 木	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	さば(ノルウェー)、みそ 白ごま 木綿豆腐 いりこ	ほうれん草(徳島) しょうが(中国) ごぼう(北海道)、絹さや(中国) 人参(長崎)	塩 みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 396 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 106.0 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡) 砂糖			塩	
12 金	昼食	カレーライス キャベツのゆかり和え バナナ	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) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) バナナ(フィリピン) グリーンピース(インド)	バーモントカレー(乳含む)ルー ゆかり粉 濃口しょうゆ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 273 mg
	午後 おやつ	牛乳 よもぎ蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖	牛乳 たまご(香川)	よもぎ		
13 土	お弁当の日						
15 月	昼食	御飯 メンチカツ 野菜豆 みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖	メンチカツ(乳含む) 水煮大豆(北海道) みそ、カットわかめ(中国) いりこ	人参(長崎) いんげん(タイ) ごぼう(北海道) もやし(静岡)	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 526 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 273.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りりんごゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	りんごジュース		
16 火	昼食	ビビンバ(丼) ミネラルサラダ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、ごま油 油 片栗粉	豚ひき肉(鹿児島) 白ごま、わかめ(中国) 木綿豆腐、みそ いりこ	ほうれん草(徳島)、もやし(静岡) キャベツ(愛知)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、えのき(長野) コーン(アメリカ)	濃口しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁 料理酒	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 20.7 g カルシウム 294 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこトースト	砂糖 食パン(乳含む)	牛乳、きなこ 無塩バター(乳含む)			
17 水	昼食	御飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 糸コンニャク 油、砂糖	豚もも肉(鹿児島) 油揚げ みそ いりこ	グリーンピース(インド) 玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(徳島)、もやし(静岡) 大根(長崎)、人参(長崎)	塩 みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 123 mg
	午後 おやつ	お茶 クラッカー	クラッカー				

\*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5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		
			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	
18 木	昼食	御飯 あじの照焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米 (亀岡) 砂糖	あじ (ニュージーランド) 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) ごぼう (北海道)、キャベツ (愛知)	みりん 料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 4.0 g カルシウム 129 mg
	午後 おやつ	お茶 いろいろ	砂糖 小麦粉、上新粉				
19 金	昼食	御飯 ユーリンチー 春雨サラダ コーンスープ	白米 (亀岡) 片栗粉、油 マヨネーズ (卵 含む)、春雨 砂糖、ごま油	鶏もも肉 (熊本) いりこ 牛乳	コーン (アメリカ) ねぎ (兵庫)、しょうが (中国) きゅうり (高知)、人参 (長崎) 玉ねぎ (兵庫)	クリームポタージュの素(乳 含む) 酢、料理酒、中華だしの素 塩、濃口しょうゆ コンソメ	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 27.4 g カルシウム 278 mg
	午後 おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	ホットケーキミックス (乳含む) 砂糖	牛乳、ホイップクリーム (乳含む) 無塩バター (乳含む)、たまご (香川)	パン(タイ)、みかん缶 (和歌山)		
20 土	お弁当の日						
22 月	昼食	御飯 バーベキューチキン 五色和え みそ汁	白米 (亀岡) 小麦粉、油 ごま油 砂糖	鶏むね肉 (熊本) ハム (卵 乳含む)、白ごま みそ、油揚げ いりこ	人参 (長崎) キャベツ (愛知) ほうれん草 (徳島) もやし (静岡)、白ねぎ (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 368 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 7.8 g カルシウム 153 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		フルーチェ(いちご) 牛乳			
23 火	昼食	御飯 さばの塩焼き 卵の花 豚汁	白米 (亀岡) 糸コンニャク 砂糖 ごま油	さば (ノルウェー)、油揚げ おから (アメリカ)、ちくわ 豚もも肉 (鹿児島)、みそ いりこ	人参 (長崎) ごぼう (北海道) しめじ (長野)、ねぎ (兵庫) 大根 (長崎)	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 24.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 118.0 mg
	午後 おやつ	お茶 ナポリタン	スパゲッティ、油	ウィンナー (卵含む)	ピーマン (宮崎) 玉ねぎ (兵庫)、人参 (長崎)	ケチャップ、塩	
24 水	昼食	御飯 厚揚げ五目煮 マカロニサラダ みそ汁	白米 (亀岡) ごま油、砂糖 マヨネーズ (卵 含む) マカロニ	豚もも肉 (鹿児島) 厚揚げ みそ、油揚げ いりこ	大根 (長崎)、玉ねぎ (兵庫)、しょうが (中国) たけのこ (中国)、いんげん (タイ) ブロッコリー (エクアドル)、コーン (アメリカ) キャベツ (愛知)、しめじ (長野)、人参 (長崎)	濃口しょうゆ 中華だしの素、塩 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 16.1 g カルシウム 182 mg
	午後 おやつ	お茶 よもぎ団子(乳児・きなこおにぎり)	白米 (亀岡) 白玉粉、砂糖	絹豆腐、きなこ	よもぎ		
25 木	昼食	御飯 鶏肉のてんぷら キャベツの磯和え みそ汁	白米 (亀岡) 油 片栗粉 小麦粉	みそ、木綿豆腐 鶏むね肉 (熊本) 白ごま、青のり、いりこ カットわかめ (中国)	キャベツ (愛知) えのき (長野) ほうれん草 (徳島) 人参 (長崎)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 502 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 18 g カルシウム 320 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリン		牛乳			プリンミックス
26 金	昼食	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	白米 (亀岡) 油	豚もも肉 (鹿児島) 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) オレンジ (オーストラリア)	ハヤシルー、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 614 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.7 g カルシウム 251 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごのショートブレッド	小麦粉、砂糖	牛乳 無塩バター (乳含む)	いちごジャム		
27 土	お弁当の日						
29 月	昼食	御飯 白身魚のフライ ほうれん草の白和え みそ汁	白米 (亀岡) タルタルソース (卵 含む) 砂糖 油	白身魚フライ 木綿豆腐、ちくわ、白ごま みそ、カットわかめ (中国) いりこ	ほうれん草 (徳島) 大根 (長崎) 人参 (長崎) 玉ねぎ (兵庫)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 406 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.1 g カルシウム 160.0 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天			塩
30 火	昼食	御飯 ホークビーンズ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米 (亀岡) じゃが芋 (北海道) 砂糖 油	豚もも肉 (鹿児島) 水煮大豆 (北海道) ちくわ 木綿豆腐、みそ、いりこ	ブロッコリー (エクアドル) 玉ねぎ (兵庫)、トマト缶 (イタリア) 人参 (長崎) もやし (静岡)、ねぎ (兵庫)	コンソメ ケチャップ 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 309 mg
	午後 おやつ	牛乳 カップケーキ	ホットケーキミックス (乳含む) 砂糖	牛乳、たまご (香川) 無塩バター (乳含む)			
31 水	昼食	御飯 鶏のレモン焼き ポテトサラダ みそ汁	白米 (亀岡) 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ (卵 含む) じゃが芋 (北海道)	鶏むね肉 (熊本) カットわかめ (中国) 木綿豆腐、みそ いりこ	人参 (長崎) レモン果汁 コーン (アメリカ)、いんげん (タイ) 玉ねぎ (兵庫)、ねぎ (兵庫)	塩 濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 247 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	食パン (乳含む) 油、砂糖	牛乳			

\* 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。

