



令和 5年 6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 木	昼食	ロールパン ソース焼きそば 大根サラダ スープ	ロールパン (乳 含む) 焼きそば麺 油	カットわかめ (中国) 豚もも肉 (大分) いりこ	ほうれん草 (徳島) キャベツ (愛知)、ピーマン (宮崎) 大根 (長崎)、コーン (アメリカ)、きゅうり (高知) 人参 (長崎)、玉ねぎ (兵庫)	塩 焼きそばソース ノンオイル青じそドレッシング 中華だし	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 104 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	
02 金	昼食	御飯 肉豆腐 キャベツのごま酢あえ みそ汁	白米 (亀岡) 砂糖	みそ、カットわかめ (中国) 焼き豆腐、豚もも肉 (大分) 白ごま いりこ	しょうが (中国) ねぎ (兵庫) キャベツ (愛知)、人参 (長崎) もやし (静岡)、玉ねぎ (兵庫)	みりん 濃口しょうゆ 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 275 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			
03 土	お弁当の日						
05 月	昼食	御飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ みそ汁	白米 (亀岡) 油、小麦粉 マヨネーズ (卵 含む) マカロニ	木綿豆腐、みそ 鶏むね肉 (熊本) カットわかめ (中国)、油揚げ いりこ	グリーンピース (インド) ホールトマト缶 (イタリア)、コーン (アメリカ) ブロッコリー (エクアドル)、人参 (長崎) 玉ねぎ (兵庫)、ねぎ (兵庫)	塩 ケチャップ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 115 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)		
06 火	昼食	御飯 つくね焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	白米 (亀岡) 片栗粉 油 砂糖	木綿豆腐 たまご (香川) かつお節、鶏ひき肉 (熊本) 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) キャベツ (愛知)、えのき (長野)	塩 料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 10.4 g カルシウム 110 mg
	午後 おやつ	お茶 こぎつねご飯	白米 (亀岡)、砂糖	豚ひき肉 (大分)、油揚げ	人参 (長崎)	濃口しょうゆ、料理酒、塩	
07 水	昼食	御飯 さばの味噌煮 ほうれん草の白和え すまし汁	白米 (亀岡) 砂糖 里芋 (中国)	木綿豆腐 さば (ノルウェー)、みそ ちくわ、白ごま いりこ	人参 (長崎) しょうが (中国) ほうれん草 (徳島) 白ねぎ (兵庫)	かつお・昆布だし汁 みりん、料理酒 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 139 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米 (亀岡)、砂糖			塩	
08 木	昼食	御飯 チキンカツ 五色和え みそ汁	白米 (亀岡) 油 ごま油 パン粉、小麦粉	木綿豆腐、みそ 鶏むね肉 (熊本) ハム (卵 乳含む)、白ごま 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)	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 536 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.8 g カルシウム 285 mg
	午後 おやつ	牛乳 キャラットゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	人参 (長崎)、オレンジジュース、レモン果汁		
09 金	昼食	カレーライス コールスローサラダ バナナ	白米 (亀岡) 砂糖 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) キャベツ (愛知)、人参 (長崎) バナナ (フィリピン) グリーンピース (インド)、コーン (アメリカ)	ハーモントカレールウ (乳含む) 酢 塩	エネルギー 721 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 28.1 g カルシウム 248.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 ちんすこう	小麦粉、油、砂糖	牛乳		塩	
10 土	お弁当の日						
12 月	昼食	御飯 肉団子の甘酢あん 華風和え 中華スープ	白米 (亀岡) 油、片栗粉 砂糖、ごま油 はるさめ (緑豆)	豚ひき肉 (大分) いりこ	コーン (アメリカ)、きゅうり (高知) 玉ねぎ (兵庫)、ねぎ (兵庫) キャベツ (愛知)、もやし (静岡) 大根 (長崎)、人参 (長崎)	塩 料理酒 濃口しょうゆ、酢 中華だし	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.1 g カルシウム 99.0 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん	粉末寒天	塩	
13 火	昼食	御飯 豚しゃぶ風 五目豆 みそ汁	白米 (亀岡) ごま油 砂糖	みそ、油揚げ 豚もも肉 (大分)、カットわかめ (中国) 水煮大豆 (北海道)、こんぶ いりこ	しょうが (中国)、いんげん (タイ) キャベツ (愛知)、ねぎ (兵庫) 水煮大豆 (北海道)、ごぼう (北海道) もやし (静岡)、玉ねぎ (兵庫)	塩 濃口しょうゆ、酢 みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 20 g カルシウム 302 mg
	午後 おやつ	牛乳 シュガートースト	食パン (乳含む)、砂糖	牛乳 無塩バター (乳含む)			
14 水	昼食	五目まぜ御飯 がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し すまし汁	白米 (亀岡) 砂糖 糸こんにゃく	鶏もも肉 (熊本) がんもどき 油揚げ カットわかめ (中国)、いりこ	人参 (長崎)、ごぼう (北海道) いんげん (タイ) ほうれん草 (徳島)、もやし (静岡) 大根 (長崎)、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 淡口しょうゆ	エネルギー 351 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.7 g カルシウム 245.0 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		フルーチェ(いちご) 牛乳			
15 木	昼食	三色どんぶり 切干し大根の煮物 みそ汁	白米 (亀岡)、油 砂糖	たまご (香川) 油揚げ、細切のり みそ、鶏ひき肉 (熊本) いりこ	ほうれん草 (徳島)、しょうが (中国) 人参 (長崎)、切干大根 (宮崎) 白菜 (茨城)、ねぎ (兵庫)、玉ねぎ (兵庫) グリーンピース (インド)	塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 9.9 g カルシウム 130.0 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	白米 (亀岡)、もち米、砂糖	みそ、白ごま		みりん	

* 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 6 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	
16 金	昼食	御飯、エビフライ 添えスパゲッティ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(亀岡)、油 タルタルソース(卵含む) スパゲティ、オリーブオイル 砂糖	木綿豆腐、みそ、ちくわ エビフライ、ウインナー カットわかめ(中国) ちくわ、いりこ	玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル)	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 665 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 26.1 g カルシウム 340 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード	 あひろとっ 砂糖	牛乳 ホイップクリーム(乳含む)	バイン缶(タイ)、みかん缶(和歌山)	プリンミックス(乳含む)	
17 土	お弁当の日 						
19 月	昼食	御飯 コロック 海藻サラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖	みそ、油揚げ コロック(乳含む) ツナ缶(タイ) カットわかめ(中国)、いりこ	ほうれん草(徳島) きゅうり(高知) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	ウスターソース 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 387 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 8.7 g カルシウム 94 mg
	午後 おやつ	お茶 あじさい寒天	砂糖	カルピス(乳含む)、粉末寒天	ぶどうジュース		
20 火	昼食	御飯 たらの磯焼き 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) 油 糸コンニャク、ごま油 砂糖	みそ たら(ノルウェー)、青のり ちくわ、油揚げ おから(アメリカ)、いりこ	ほうれん草(徳島) ねぎ(兵庫) 人参(長崎) 大根(長崎)	みりん 濃口しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 276 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	きなこ		塩	
21 水	昼食	御飯 鶏肉のてんぷら 白菜のお浸し みそ汁	白米(亀岡) 油 片栗粉 小麦粉	木綿豆腐、みそ 鶏むね肉(熊本) いりこ	ごぼう(北海道) 人参(長崎) 白菜(茨城) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 329 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 7.7 g カルシウム 95 mg
	午後 おやつ	お茶 ぱりんこ	ぱりんこ				
22 木	昼食	御飯 厚揚げのそぼろあん ポテトサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ(卵含む) じゃが芋(北海道)	みそ、油揚げ 厚揚げ、豚ひき肉(大分) ハム(卵乳含む) いりこ	グリーンピース(インド) 玉ねぎ(兵庫)、えのき(長野) コーン(アメリカ)、きゅうり(高知) キャベツ(愛知)、人参(長崎)	料理酒 濃口しょうゆ 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 25 g カルシウム 342 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			
23 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(大分) ツナ缶(タイ) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) 大根(長崎)、人参(長崎) オレンジ(オーストラリア) きゅうり(高知)	ハヤシルウ ノンオイル和風ドレッシング ケチャップ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.7 g カルシウム 276.0 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	
24 土	お弁当の日 						
26 月	昼食	御飯 豚カツ 白菜の中華和え みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖 ごま油	みそ トンカツ(乳含む) 木綿豆腐 いりこ	コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫) 白菜(茨城)、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、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 276 mg
	午後 おやつ	牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	オレンジジュース、みかん缶(和歌山)		
27 火	昼食	冷やしうどん もやしのごまあえ 高野豆腐の煮物	うどん  砂糖	豚もも肉(大分)、油揚げ 白ごま、カットわかめ(中国) 高野豆腐 いりこ	きゅうり(高知) もやし(静岡)、ほうれん草(徳島) 人参(長崎) グリーンピース(インド)	みりん、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 155 mg
	午後 おやつ	お茶 チャーハン	白米(亀岡)、油	豚ひき肉(大分) たまご(香川)	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、和風だしの素 パセリ粉、塩	
28 水	昼食	御飯 鶏のレモン焼き 大豆サラダ スープ	白米(亀岡) 油、片栗粉 マヨネーズ(卵含む) 砂糖	水煮大豆 鶏むね肉(熊本) ハム(卵乳含む) いりこ	コーン(アメリカ)、絹さや(中国) レモン果汁 キャベツ(愛知)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、えのき(長野)	塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ コンソメ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 24 g カルシウム 255 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、無塩バター(乳含む) たまご(香川)、おから(アメリカ)			
29 木	昼食	御飯 アジの南蛮漬け いんげんの胡麻あえ みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖 片栗粉	木綿豆腐、みそ、油揚げ あじ(ニュージーランド) すりごま、白ごま いりこ	パプリカ(韓国) 玉ねぎ(兵庫) いんげん(タイ) 人参(長崎)	酢 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 177.0 mg
	午後 おやつ	お茶 和風スパゲッティ	スパゲッティ、油	細切のり 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	
30 金	昼食	御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ	白米(亀岡) ごま油、砂糖、片栗粉 春雨 わかめ	カットわかめ(中国) 木綿豆腐、豚ひき肉(大分) 赤みそ、みそ いりこ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、きゅうり(高知) コーン(アメリカ)、ねぎ(兵庫)	生おろし生姜 料理酒 酢、濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 10.3 g カルシウム 138 mg
	午後 おやつ	お茶 水無月	砂糖、小麦粉、上新粉	小豆		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。

