



令和5年 7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	
01 土	お弁当の日						
03 月	昼食	御飯 バーベキューチキン ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(亀岡) 小麦粉、油、砂糖 ごま油	鶏むね肉(熊本) ちりめんじゃこ(インドネシア) 木綿豆腐、みそ いりこ	ブロッコリー(エケアドル)、人参(長崎) ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 545 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 331 mg
	午後 おやつ	牛乳 コロコロ揚げ	砂糖、片栗粉、油	牛乳 高野豆腐、きなこ		塩	
04 火	昼食	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁	白米(亀岡) 油、砂糖 マカロニ マヨネーズ(卵 含む)	カットわかめ(中国) 豚もも肉(鹿児島)、赤みそ 木綿豆腐、油揚げ いりこ	しょうが(中国)、コーン(アメリカ) キャベツ(愛知)、パプリカ(韓国) きゅうり(高知)、人参(長崎) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	料理酒、濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 14.3 g カルシウム 140 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天		塩	
05 水	昼食	御飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 ごま油	さば(ノルウェー) 白ごま 木綿豆腐、みそ いりこ	網さや(中国) ごぼう(北海道) 人参(長崎) 白菜(茨城)、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 402 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 100 mg
	午後 おやつ	お茶 ポン菓子	白米(亀岡) 砂糖			塩	
06 木	昼食	御飯 チリコンカン ポテトサラダ コンソメスープ	白米(亀岡) 油 じゃが芋(北海道) マヨネーズ(卵 含む)	豚ひき肉(鹿児島) 水煮大豆(北海道) いりこ	トマト缶(イタリア)、玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、きゅうり(高知) キャベツ(愛知)、えのき(長野)	カレー粉 コンソメ、塩	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 255 mg
	午後 おやつ	牛乳 ミルクトースト	砂糖、油 食パン(乳含む)	牛乳			
07 金	昼食	散らし寿司 胡瓜と鶏肉の和え物 彩りそうめん汁	白米(亀岡) 砂糖 そうめん	ちりめんじゃこ(インドネシア) 鶏むね肉(熊本)、カニカマ(卵含む) 錦糸玉子(卵 含む)、白ごま いりこ、細切のり、高野豆腐	グリーンピース(インド) もやし(静岡)、きゅうり(高知) ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	酢、淡口しょうゆ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 8.4 g カルシウム 289 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作り七夕ゼリー	砂糖、冰糖みつ	牛乳 粉末寒天	オレンジジュース		
08 土	お弁当の日						
10 月	昼食	御飯 鶏肉のマリネ ゆかり和え コンソメスープ	白米(亀岡) 砂糖、油、小麦粉	鶏むね肉(熊本) カットわかめ(中国) いりこ	ピーマン(宮崎)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、パプリカ(韓国) 白菜(茨城)、コーン(アメリカ) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	酢、塩 ゆかり粉、濃口しょうゆ コンソメ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 6.4 g カルシウム 123 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		フルーチェ(いちご) 牛乳			
11 火	昼食	ロールパン ソース焼きそば みそ汁 もやしのナムル	ロールパン(乳 含む) 焼きそば麺、油 ごま油	豚もも肉(鹿児島)、青のり 木綿豆腐、みそ 白ごま いりこ	キャベツ(愛知)、ピーマン(宮崎) 玉ねぎ(兵庫)、えのき(長野) もやし(静岡)、人参(長崎) ほうれん草(徳島)	焼きそばソース、塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 123.0 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	
12 水	昼食	ご飯 ピンクサーモンの塩焼き 五目豆 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	秋鮭(国内) 水煮大豆(北海道) みそ、こんぶ(中国・煮物用) カットわかめ(中国)、いりこ	玉ねぎ(兵庫) いんげん(タイ) 人参(長崎)、ごぼう(北海道) ほうれん草(徳島)	塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 500 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 320 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			
13 木	昼食	御飯 チャブチェ 高野豆腐の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 春雨、ごま油	豚もも肉(鹿児島) 高野豆腐、油揚げ みそ いりこ	白菜(茨城)、しめじ(長野) 人参(長崎) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫) ピーマン(宮崎)、ねぎ(兵庫)	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 オイスターソース	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.9 g カルシウム 152.0 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ		塩	
14 金	昼食	カレーライス 大根サラダ オレンジ	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)、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)	バーモントカレー(乳含む) ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 620 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 260 mg
	午後 おやつ	牛乳 レーズンパン粉クッキー	小麦粉、砂糖、パン粉	牛乳 無塩バター(乳含む)	レーズン(アメリカ)		
15 土	お弁当の日						

* 献立にたく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 7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	
17 月			海の日				
18 火	昼食	御飯 コロッケ 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖	コロッケ(乳 含む) 油揚げ みそ、カットわかめ(中国) いりこ	グリーンピース(インド) 人参(長崎)、切干大根(宮崎) ほうれん草(徳島)、玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 ウスターソース	エネルギー 408 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 8.8 g カルシウム 128 mg
	午後 おやつ	お茶 カルピス寒天	砂糖	カルピス(乳含む)	みかん缶(和歌山)、粉末寒天		
19 水	昼食	ピビンパ丼 ジャーマンポテト スープ	白米(亀岡)、砂糖 じゃが芋(北海道)、油 ごま油、片栗粉	豚ひき肉(鹿児島) ウインナー カットわかめ(中国) いりこ	ほうれん草(徳島)、もやし(静岡) 玉ねぎ(兵庫) 白菜(茨城) 人参(長崎)	濃口しょうゆ、料理酒 塩、パセリ缶(イタリア) 中華だしの素	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 98 mg
	午後 おやつ	お茶 あんぱんまんせんべい	アンパンマンのソフトせんべい				
20 木	昼食	御飯 アジのつけ焼き 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、ごま油 糸コンニャク	あじ(ニュージーランド) おから(アメリカ)、ちくわ みそ、油揚げ いりこ	人参(長崎) しめじ(長野)、ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	料理酒、みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 9.7 g カルシウム 135 mg
	午後 おやつ	お茶 冷製スパゲティ	スパゲッティ オリーブオイル	ツナ缶	トマト缶(イタリア)	コンソメ、バジル粉、塩	
21 金	昼食	コーンご飯 チキン南蛮 コールスローサラダ みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵 含む) 砂糖、小麦粉	鶏むね肉(熊本) ハム(卵 乳含む) 木綿豆腐、みそ、油揚げ いりこ、たまご(香川)	コーン(アメリカ) 人参(長崎) キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)	みりん 料理酒 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 597 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 24 g カルシウム 330 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード(幼カラー・乳ビスケット)	たべっこ動物バター(乳含む)ビスケット カラースプレー	牛乳 ホイップクリーム(乳含む)	パン缶(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 鶏むねの甘辛照焼き わかめの酢の物 みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、砂糖、油	鶏むね肉(熊本)、白ごま ツナ缶(タイ) みそ、カットわかめ(中国) いりこ	しょうが(中国) キャベツ(愛知)、人参(長崎) ねぎ(兵庫)、ごぼう(北海道) きゅうり(高知)、コーン(アメリカ)	みりん、濃口しょうゆ 酢、淡口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁 料理酒	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 9.7 g カルシウム 253 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りりんごゼリー	砂糖	牛乳	りんごジュース、粉末寒天		
25 火	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)	さば(ノルウェー)、みそ 木綿豆腐 ちくわ、白ごま いりこ	しょうが(中国) ほうれん草(徳島)、人参(長崎) 大根(長崎)、白ねぎ(兵庫)	淡口しょうゆ みりん、料理酒 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 128.0 mg
	午後 おやつ	お茶 うどんスナック	うどん、砂糖、油				
26 水	昼食	冷やしうどん キャベツのごま和え 金時豆甘露煮	うどん、砂糖 ごま油	豚もも肉(鹿児島)、油揚げ かつお節、白ごま 金時豆、カットわかめ(中国) いりこ	きゅうり(高知) キャベツ(愛知)、人参(長崎)	かつお・昆布だし汁 みりん、和風だしの素 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 6.1 g カルシウム 120 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)	こんぶ佃煮			
27 木	昼食	御飯 茄子入りマーボー豆腐 もやしのごま酢あえ すまし汁	白米(亀岡) ごま油、砂糖 片栗粉	油あげ、赤みそ、みそ 鶏ひき肉(熊本) 白ごま、カットわかめ(中国) 木綿豆腐、いりこ	なす(熊本)、しょうが(中国) もやし(静岡)、絹さや(中国) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) ほうれん草(徳島)、ねぎ(兵庫)	料理酒、中華だしの素 酢、塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 20.6 g カルシウム 345 mg
	午後 おやつ	牛乳 ごまポッキー	小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳 無塩バター(乳含む)、黒ごま			
28 金	昼食	ハヤシライス スパゲティサラダ すいか	白米(亀岡)、油 マヨネーズ(卵 含む) じゃが芋(北海道) スパゲッティ	豚もも肉(鹿児島) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) スイカ(熊本)、きゅうり(高知)	ハヤシルー、ケチャップ コンソメ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 21.3 g カルシウム 230 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			
29 土			お弁当の日				
31 月	昼食	御飯 白身魚のフライ 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵 含む) 春雨、砂糖、ごま油 油	白身魚フライ 木綿豆腐 みそ、油揚げ いりこ、カットわかめ(中国)	もやし(静岡)、みかん缶(和歌山) 人参(長崎)、きゅうり(高知)	酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 243.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク(乳 含む)	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。