


**令和5年 8月 献立表**


大井・千代川こども園



日	時間	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 火	昼食	御飯	白米 (亀岡)	カATTわかめ (中国)	人参 (長崎)	かつお・昆布だし汁	エネルギー 558 kcal
	おやつ	冷やし鶏 きんぴらごぼう にゅうめん汁	マヨネーズ (卵 含む)、砂糖 ごま油 そうめん	鶏むね肉 (熊本)、みそ 白ごま いりこ	トマト (熊本)、きゅうり (高知) ごぼう (北海道)、絹さや (中国) ほうれん草 (徳島)	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩	たんぱく質 25.5 g 脂 質 21.4 g カルシウム 277 mg
02 水	昼食	御飯	白米 (亀岡)	水煮大豆 (北海道)	人参 (長崎)	ケチャップ	エネルギー 458 kcal
	おやつ	ポークビーンズ かぼちゃのサラダ みそ汁	じゃが芋 (北海道)、油 マヨネーズ (卵 含む) 砂糖	豚もも肉 (鹿児島) ハム (卵 乳含む) 木綿豆腐、みそ、いりこ	玉ねぎ (兵庫)、トマト缶 (イタリア) かぼちゃ (宮崎)、きゅうり (高知) ほうれん草 (徳島)、白ねぎ (兵庫)	コンソメ 塩 かつお・昆布だし汁	たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 149 mg
03 木	昼食	サラダ寿司	白米 (亀岡)	ツナ缶 (タイ)、錦糸玉子 (卵 含む)	きゅうり (高知)	酢	エネルギー 497 kcal
	おやつ	がんもとんげんの煮物 白菜のお浸し すまし汁	砂糖	がんもどき、ちりめんじゃこ (インドネシア) カニカマ (卵含む)、白ごま 木綿豆腐、いりこ	いんげん (タイ) 白菜 (茨城) 人参 (長崎)	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩、かつお・昆布だし汁	たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 241 mg
04 金	昼食	夏野菜カレー	白米 (亀岡)	牛もも (オーストラリア)	なす (熊本)、かぼちゃ (宮崎)、オクラ (インドネシア)	バーモントカレールー (乳含む)	エネルギー 559 kcal
	おやつ	コールスローサラダ スイカ	砂糖 じゃが芋 (北海道) 油	いりこ	キャベツ (愛知)、ブロッコリー (エクアドル) スイカ、コーン (アメリカ) 玉ねぎ (兵庫)、人参 (長崎)	酢、塩	たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.7 g カルシウム 250 mg
05 土	お弁当の日 						
07 月	昼食	御飯	白米 (亀岡)	みそ	コーン (アメリカ)		エネルギー 447 kcal
	おやつ	白身魚のフライ ブロッコリーサラダ みそ汁	タルタルソース (卵 含む) ごまドレッシング 油	白身魚フライ カATTわかめ (中国) いりこ	玉ねぎ (兵庫)、人参 (長崎) ブロッコリー (エクアドル) ほうれん草 (徳島)	かつお・昆布だし汁	たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 257 mg
08 火	昼食	御飯	白米 (亀岡)	みそ	玉ねぎ (兵庫)、ねぎ (兵庫)	料理酒、みりん	エネルギー 602 kcal
	おやつ	厚揚げのみそ炒め マカロニサラダ みそ汁	ごま油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ (卵 含む) マカロニ	豚もも肉 (鹿児島) 厚揚げ いりこ	ピーマン (宮崎)、しょうが (中国) きゅうり (高知)、コーン (アメリカ) キャベツ (愛知)、人参 (長崎)	濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁	たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.2 g カルシウム 324 mg
09 水	昼食	ご飯	白米 (亀岡)	みそ、油揚げ	グリーンピース (インド)	コンソメ	エネルギー 518 kcal
	おやつ	ミートボール いんげんの胡麻あえ みそ汁	砂糖、片栗粉、油	鶏団子 (乳含む) 白ごま いりこ	玉ねぎ (兵庫) いんげん (タイ) キャベツ (愛知)、人参 (長崎)	ケチャップ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 146 mg
10 木	昼食	御飯	白米 (亀岡)	カATTわかめ (中国)	しょうが (中国)	酢	エネルギー 462 kcal
	おやつ	豚肉のしゃぶしゃぶ風 卵の花 みそ汁	砂糖 米コンニャク ごま油	豚もも肉 (鹿児島) おから、ちくわ、油揚げ みそ、いりこ	キャベツ (愛知)、きゅうり (高知) 人参 (長崎)、ねぎ (兵庫) 大根 (長崎)、玉ねぎ (兵庫)、ほうれん草 (徳島)	濃口しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁	たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 278 mg
11 金	山の日 						
12 土							
14 月							
15 火							
16 水							
17 木	昼食	御飯	白米 (亀岡)	みそ	人参 (長崎)	ウスターソース	エネルギー 415 kcal
	おやつ	コロッケ 切干し大根の煮物 みそ汁	油 砂糖	コロッケ (乳 含む) 油揚げ いりこ	玉ねぎ (兵庫) 切干し大根 (宮崎)、グリーンピース (インド) ほうれん草 (徳島)	ケチャップ 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	たんぱく質 10.8 g 脂 質 9.3 g カルシウム 159 mg
	午後	お茶		牛乳、フルーチェ (いちご)			

\* 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 8月 献立表**


大井・千代川こども園

日	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	
18 金	昼食	ハヤシライス キャベツの甘酢あえ オレンジ	白米 (亀岡) 砂糖 じゃが芋 (北海道) 油	豚もも肉 (鹿児島) 白ごま いりこ	玉ねぎ (兵庫) キャベツ (愛知)、人参 (長崎) オレンジ (オーストラリア) グリーンピース (インド)	ハヤシルー、ケチャップ 酢、塩	エネルギー 629 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 22.5 g カルシウム 261 mg
	午後 おやつ	牛乳 レモンクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 無塩バター (乳含む)	レモン果汁		
19 土	お弁当の日						
21 月	昼食	御飯 鶏肉のオーロラソース和え 春雨サラダ みそ汁	白米 (亀岡) 油、マヨネーズ (卵 含む) 春雨、砂糖、ごま油 片栗粉	みそ、カットわかめ (中国) 鶏むね肉 (熊本) 木綿豆腐 いりこ	人参 (長崎) 玉ねぎ (兵庫) もやし (静岡)、きゅうり (高知) かぼちゃ (宮崎)	酢 ケチャップ 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 22.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 250 mg
	午後 おやつ	牛乳 ももの寒天ゼリー		牛乳 粉末寒天	もも缶		
22 火	昼食	冷やし中華 キャベツとちくわのサラダ みかん缶	中華麺、砂糖、ごま油 マヨネーズ (卵 含む)	ハム (卵 乳含む)、錦糸玉子 ちくわ カットわかめ (中国) いりこ	きゅうり (高知) キャベツ (愛知) みかん缶 人参 (長崎)	かつお・昆布だし汁 酢 濃口しょうゆ みりん	エネルギー 466 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.2 g カルシウム 96 mg
	午後 おやつ	お茶 わかめおにぎり	白米 (亀岡)			わかめご飯の素	
23 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	みそ 豚もも肉 (鹿児島) 油揚げ いりこ	グリーンピース (インド) 人参 (長崎) ほうれん草 (徳島)、もやし (静岡) 玉ねぎ (兵庫)、大根 (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 17.1 g 脂 質 10.2 g カルシウム 115 mg
	午後 おやつ	お茶 クラッカー	クラッカー				
24 木	昼食	御飯 さばの味噌煮 野菜豆 けんちん汁	白米 (亀岡) 砂糖 里芋 (中国)	木綿豆腐 さば (ノルウェー)、みそ 水煮大豆 (北海道)、こんぶ いりこ	人参 (長崎) しょうが (中国) ごぼう (北海道)、いんげん (タイ) 大根 (長崎)、ねぎ (兵庫)	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 547 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 326 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りピザ	強力粉、小麦粉 油、砂糖	牛乳 チーズ、ハム (卵 乳含む)	玉ねぎ (兵庫)、ピーマン (宮崎) コーン (アメリカ)、トマト缶 (イタリア)	ケチャップ、ドライイースト、塩	
25 金	昼食	御飯、添えス/パグティ 鶏のかりん揚げ 大根サラダ スープ	白米 (亀岡) 油、片栗粉、砂糖 ス/パグティ オリーブオイル	白ごま 鶏もも肉 (熊本) ツナ缶 (タイ) いりこ	ほうれん草 (徳島) しょうが (中国) 大根 (長崎)、人参 (長崎)、きゅうり (高知) 玉ねぎ (兵庫)、もやし (静岡)	濃口しょうゆ、みりん ケチャップ、塩 ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 151 mg
	午後 おやつ	お茶 アイスクリーム		アイスクリーム (乳、卵含む)			
26 土	お弁当の日 						
28 月	昼食	御飯 メンチカツ 中華サラダ わかめスープ	白米 (亀岡) 油 ごま油 砂糖	カットわかめ (中国) メンチカツ (乳含む) ちりめんじゃこ (インドネシア) いりこ	ねぎ (兵庫)  コーン (アメリカ) 白菜 (茨城)、人参 (長崎) 玉ねぎ (兵庫)	ウスターソース ケチャップ 酢、濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.9 g カルシウム 299 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りプリン	砂糖	牛乳		プリンミックス (乳含む)	
29 火	昼食	御飯 和風ハンバーグ キャベツのツナ和え みそ汁	白米 (亀岡) 油、片栗粉 砂糖	ひじき (三重県) 木綿豆腐、鶏ひき肉 (熊本) ツナ缶 (タイ) みそ、油揚げ、いりこ	ねぎ (兵庫) 玉ねぎ (兵庫) キャベツ (愛知)、きゅうり (高知) 大根 (長崎)、人参 (長崎)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 125 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米 (亀岡)、砂糖 ボン菓子			塩	
30 水	昼食	御飯 たらの中華あんかけ ほうれん草の白和え みそ汁	白米 (亀岡) 油、砂糖 片栗粉 ごま油	みそ、白ごま たら (ノルウェー) 木綿豆腐、ちくわ いりこ	いんげん (タイ) 玉ねぎ (兵庫)、しめじ (長野) ほうれん草 (徳島)、人参 (長崎) もやし (静岡)、絹さや (中国)	濃口しょうゆ 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 336 mg
	午後 おやつ	牛乳 ごまトースト	食パン (乳含む)、砂糖	牛乳 無塩バター (乳含む)、白ごま			
31 木	昼食	御飯 豚肉となすのみそ炒め ス/パグティサラダ すまし汁	白米 (亀岡) 油、砂糖 マヨネーズ (卵 含む) ス/パグティ	木綿豆腐 豚もも肉 (鹿児島) みそ いりこ	ピーマン (宮崎) なす (熊本)、玉ねぎ (兵庫) コーン (アメリカ)、きゅうり (高知) 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 538 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 19.2 g カルシウム 107 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ		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。

