

令和5年9月献立表

大井・千代川こども園

日 曜	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 金	朝食 カレーライス 春雨サラダ オレンジ	白米(亀岡) 油 春雨、砂糖 じゃが芋(北海道) ごま油	牛もも(オーストラリア) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) もやし(静岡)、きゅうり(高知) オレンジ(オーストラリア)、みかん缶(和歌山) グリーンピース(インド)	パーモントカレールー(乳含む) 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 20.7 g カルシウム 84 mg
	午後 おやつ お茶 フライドポテト	じゃがいも(園)、油			塩	
02 土	お弁当の日 					
04 月	朝食 御飯 コロケ パンパンジーサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖	コロケ(乳含む) 鶏むね肉(熊本)、白ごま みそ いりこ	キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎) ほうれん草(徳島)	料理酒、塩 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 531 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 267 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		
05 火	朝食 御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖 マヨネーズ(卵含む) 片栗粉	厚揚げ、鶏ひき肉(熊本) ハム(卵乳含む) 木綿豆腐、みそ いりこ	人参(長崎)、きゅうり(高知) えのき(長野)、グリーンピース(インド) かぼちゃ(宮崎)、コーン(アメリカ) 白菜(茨城)、玉ねぎ(兵庫)	料理酒 濃口しょうゆ 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.4 g カルシウム 374 mg
	午後 おやつ 牛乳 レモンカップケーキ	砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)	レモン果汁		
06 水	朝食 御飯 コーン焼き マカロニサラダ スープ	白米(亀岡) 片栗粉、上新粉、油 マヨネーズ(卵含む) マカロニ	豚ひき肉(鹿児島) いりこ	しょうが(中国) コーン(アメリカ)、玉ねぎ(兵庫) きゅうり(高知)、人参(長崎) もやし(静岡)、ほうれん草(徳島)	濃口しょうゆ、塩、ごしょう コンソメ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.6 g カルシウム 241 mg
	午後 おやつ 牛乳 スティック揚げパン(きなこ)	食パン(乳含む) 油、砂糖	牛乳 きなこ			
07 木	朝食 冷やしうどん 炒り豆腐 白菜のごま和え	うどん 油 砂糖	豚もも肉(鹿児島)、油揚げ 木綿豆腐、たまご(香川) カットわかめ(中国) 白ごま、いりこ	きゅうり(高知) 人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫) 白菜(茨城)、コーン(アメリカ) グリーンピース(インド)	かつお・昆布だし汁 みりん 濃口しょうゆ 塩	エネルギー 394 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 160 mg
	午後 おやつ お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)		こんぶ佃煮		
08 金	朝食 御飯 アジの南蛮漬け 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、砂糖 糸コンニャク ごま油	あじ(ニュージーランド) おから(アメリカ)、ちくわ 木綿豆腐、みそ 油揚げ、いりこ	ピーマン(宮崎) 玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫) なめこ(長野)	料理酒 酢 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 397 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.1 g カルシウム 150 mg
	午後 おやつ お茶 水ようかん	砂糖	こしあん	粉末寒天	塩	
09 土	お弁当の日					
11 月	朝食 御飯 鶏肉のごま照焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	鶏むね肉(熊本) 白ごま、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) 玉ねぎ(兵庫)、かぼちゃ(宮崎)	濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 476 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 8.6 g カルシウム 131 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(タイ)	トマト缶(イタリア)	コンソメ、バジル粉、塩	
12 火	朝食 ビビンバ丼 大豆サラダ みそ汁	白米(亀岡)、砂糖 マヨネーズ(卵含む) 油、ごま油 片栗粉	豚ひき肉(鹿児島) 水煮大豆(北海道) 木綿豆腐、みそ ハム(卵乳含む)、いりこ	もやし(静岡)、ほうれん草(徳島) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) 白ねぎ(兵庫) 人参(長崎)	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁 料理酒	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 21.9 g カルシウム 290 mg
	午後 おやつ 牛乳 ジャムサンド	食パン(乳含む)	牛乳	いちごジャム		
13 水	朝食 御飯 つくね焼き ゆかり和え みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐 たまご(香川) みそ、いりこ	絹さや(中国) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) 白菜(茨城)、しめじ(長野)	濃口しょうゆ 料理酒、塩 ゆかり粉 かつお・昆布だし汁	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 8.9 g カルシウム 154 mg
	午後 おやつ お茶 フルーチェ		牛乳、フルーチェ(いちご)			
14 木	朝食 御飯 さけのみそ焼き ほうれん草の白和え にゅうめん汁	白米(亀岡) ごま油 砂糖 そうめん	鮭(国内) 木綿豆腐、ちくわ みそ、白ごま いりこ	人参(長崎) ほうれん草(徳島) 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 379 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 6.7 g カルシウム 130 mg
	午後 おやつ お茶 ボン菓子	白米(亀岡) 砂糖			塩	
15 金	朝食 御飯 ハヤシライス フレンチサラダ バナナ	白米(亀岡)、油 フレンチ白ドレッシング じゃが芋(北海道)	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)、きゅうり(高知) 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)	ハヤシルウ ケチャップ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 266 mg
	午後 おやつ 牛乳 ドーナツ	油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)			

*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9月献立表



大井・千代川こども園

日 曜	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		
16 土	お弁当の日					
18 月	敬老の日					
19 火	昼食 御飯 肉豆腐 いんげんごま和え みそ汁 午後 牛乳 おやつ オレンジゼリー	白米(亀岡) 砂糖	豚もも肉(鹿児島) すりごま、焼き豆腐 みそ いりこ	しょうが(中国) しめじ(長野)、白ねぎ(兵庫) いんげん(タイ)、人参(長崎) ほうれん草(徳島)、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 513 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 290 mg
20 水	昼食 御飯 白身魚のフライ きんぴらごぼう けんちん汁 午後 お茶 おやつ あんぱんまんせんべい	白米(亀岡)、油 タルタルソース(卵含む) ごま油、砂糖 里芋(中国)	白身魚フライ 白ごま いりこ	人参(長崎) 絹さや(中国) ごぼう(北海道) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 326 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 9.1 g カルシウム 85 mg
21 木	昼食 御飯 マーボー豆腐 大根のツナサラダ 春雨スープ 午後 お茶 おやつ きな粉おはぎ	白米(亀岡) ごま油、砂糖 片栗粉 春雨	赤みそ、みそ、たまご(香川) 木綿豆腐、鶏ひき肉(熊本) カットわかめ(中国) ツナ缶(タイ)、いりこ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) 大根(長崎)、きゅうり(高知) ねぎ(兵庫)	中華だしの素 料理酒、濃口しょうゆ ノンオイル和風ドレッシング 中華だしの素、塩	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 127 mg
22 金	昼食 ケチャップライス チキンカツ ポテトサラダ スープ 午後 牛乳 おやつ プリンアラモード	白米(亀岡) 油、じゃが芋(北海道) マヨネーズ(卵含む) パン粉、小麦粉	鶏もも肉(熊本) 鶏むね肉(熊本) いりこ	人参(長崎)、グリーンピース(インド) 玉ねぎ(兵庫) きゅうり(高知)、コーン(アメリカ) キャベツ(愛知)、もやし(静岡)	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 塩 中華だしの素	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 24.6 g カルシウム 309 mg
23 土	秋分の日					
25 月	昼食 御飯 鶏のレモン漬け おからサラダ みそ汁 午後 牛乳 おやつ ほうれん草蒸しパン	白米(亀岡) 砂糖、油 マヨネーズ(卵含む) 小麦粉	鶏むね肉(熊本) おから みそ、油揚げ いりこ	人参(長崎) レモン果汁 プロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	みりん 濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 510 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 303 mg
26 火	昼食 さつま芋御飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し みそ汁 午後 お茶 おやつ わらび餅	白米(亀岡) 里芋(中国) 糸こんにゃく、砂糖 麩、さつま芋(徳島)	黒ごま、みそ 鶏もも肉(熊本) ちくわ いりこ	いんげん(タイ)、たけのこ(中国) 大根(長崎)、ごぼう(北海道) ほうれん草(徳島)、もやし(静岡) 大根(長崎)、人参(長崎)、ねぎ(兵庫)	塩 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 406 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 4.5 g カルシウム 127 mg
27 水	昼食 御飯 鶏肉となすのトマト煮 スパゲティサラダ みそ汁 午後 牛乳 おやつ ちんすこう	白米(亀岡) 油、砂糖 マヨネーズ(卵含む) スパゲッティ	鶏もも肉(熊本) みそ 木綿豆腐 いりこ	トマト缶(イタリア)、グリーンピース(インド) 玉ねぎ(兵庫)、なす(熊本) きゅうり(高知)、人参(長崎)、コーン(アメリカ) ほうれん草(徳島)、えのき(長野)	塩 ケチャップ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 770 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 34.7 g カルシウム 263 mg
28 木	昼食 ロールパン ソース焼きそば もやしサラダ スープ 午後 お茶 おやつ さけおにぎり	ロールパン(乳含む) 焼きそば麺 油	青のり 豚もも肉(鹿児島) ツナ缶(タイ) 木綿豆腐、いりこ	ピーマン(宮崎) キャベツ(愛知)、人参(長崎) もやし(静岡)、きゅうり(高知) ほうれん草(徳島)、玉ねぎ(兵庫)	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 527 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 118 mg
29 金	昼食 御飯 さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 豚汁 午後 お茶(乳児) きな粉おにぎり おやつ お月見・豆腐団子(みたらし)	白米(亀岡) 片栗粉	さば(ノルウェー) 鶏ひき肉(熊本) 豚もも肉(鹿児島)、みそ いりこ	ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、人参(長崎) かぼちゃ(宮崎) ごぼう(北海道)	みりん 塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 457 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 11.8 g カルシウム 92 mg

* 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。

