

令和5年10月 献立表



大井・千代川こども園

日 時	献立	材 料 名				栄養価
		黄	赤	緑	その他	
		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		
02 月	朝食 御飯 バーベキューチキン フレンチサラダ みそ汁 午後 牛乳 おやつ 豆腐カップケーキ	白米（亀岡） 小麦粉、油、砂糖 フレンチ白ドレッシング （卵 含む） 小麦粉、砂糖、油	木綿豆腐、みそ 鶏むね肉（熊本） ハム（卵 乳含む） いりこ	人参（長崎） キャベツ（愛知） きゅうり（高知）、コーン（アメリカ） もやし（静岡）、ねぎ（兵庫）	ケチャップ ウスターソース かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー 475 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 270 mg
03 火	朝食 御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 春雨サラダ みそ汁 午後 お茶 おやつ ういろう	白米（亀岡） 糸コンニャク、麩 春雨、砂糖、ごま油	鶏もも肉（熊本） 焼き豆腐 みそ、油揚げ いりこ	玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎） 白菜（茨城）、白ねぎ（兵庫） もやし（静岡）、きゅうり（高知）、みかん缶（和歌山） キャベツ（愛知）、えのき（長野）	濃口しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 8.5 g カルシウム 155 mg
04 水	朝食 御飯 アジのつけ焼き 切干し大根の煮物 すまし汁 午後 お茶 おやつ ナポリタン	白米（亀岡） 砂糖 里芋（中国）	あじ（ニュージーランド） 油揚げ 木綿豆腐 いりこ	グリーンピース（インド） 人参（長崎） 切干大根（青森） 大根（長崎）、白ねぎ（兵庫）	かつお・昆布だし汁 料理酒 濃口しょうゆ、みりん 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 9.4 g カルシウム 152 mg
05 木	朝食 御飯 厚揚げの炒めもの マカロニサラダ みそ汁 午後 牛乳 おやつ きなこトースト	白米（亀岡） ごま油、片栗粉 マカロニ（卵 含む） マカロニ、砂糖	豚もも肉（鹿児島） 厚揚げ みそ いりこ	玉ねぎ（兵庫）、ねぎ（兵庫） 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） 白菜（茨城）、もやし（静岡）、人参（長崎）	みりん、料理酒 濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 23.9 g カルシウム 336 mg
06 金	朝食 ハヤシライス もやしのごま酢あえ バナナ 午後 牛乳 おやつ メロンパンクッキー	白米（亀岡）、油 砂糖 じゃが芋（北海道）	豚もも肉（鹿児島） 白ごま いりこ	玉ねぎ（兵庫）、グリーンピース（インド） もやし（静岡）、人参（長崎） バナナ（フィリピン）	ハヤシルー 酢、塩 ケチャップ ウスターソース	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 249 mg
07 土	お弁当の日 					
09 月	スポーツの日 					
10 火	朝食 御飯 コロッケ 白菜煮浸し みそ汁 午後 牛乳 おやつ たまご蒸しパン	白米（亀岡） 油	コロッケ（乳 含む） 油揚げ、カットわかめ（中国） 木綿豆腐、みそ いりこ	人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫） 白菜（茨城） キャベツ（愛知）	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 628 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 25.0 g カルシウム 327 mg
11 水	朝食 三色丼 大豆とひじきの煮物 にゅうめん汁 午後 牛乳 おやつ コロコロ揚げ	白米（亀岡） ごま油 そうめん 砂糖、油	鶏ひき肉（熊本）、たまご（香川） 水煮大豆（北海道）、油揚げ ひじき（三重県） 細切りの、いりこ	しょうが（中国） 人参（長崎）、絹さや（中国） 白菜（茨城）、白ねぎ（兵庫） ほうれん草（ミャンマー）	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 612 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 24.8 g カルシウム 351 mg
12 木	朝食 ご飯 たらの野菜あんかけ 卵の花 豚汁 午後 お茶 おやつ 五平餅	白米（亀岡） 油、片栗粉、砂糖 糸コンニャク ごま油	豚もも肉（鹿児島） たら（ノルウェー）、油揚げ おから（アメリカ）、ちくわ みそ、いりこ	しょうが（中国） えのき（長野）、絹さや（中国） 人参（長崎）、ねぎ（兵庫） 大根（長崎）、玉ねぎ（兵庫）	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、酢、コンソメ 濃口しょうゆ 料理酒、みりん	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.1 g カルシウム 106 mg
13 金	朝食 五目御飯 がんもの含め煮 いんげんと豚肉炒め みそ汁 午後 お茶 おやつ カルピスゼリー	白米（亀岡） 砂糖、糸コンニャク 油 里芋（中国）	鶏もも肉（熊本）、油揚げ がんもどき 豚もも肉（鹿児島） みそ、いりこ	ごぼう（北海道） 人参（長崎） いんげん（タイ）、しょうが（中国） 玉ねぎ（兵庫）、絹さや（中国）	料理酒、塩 みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 384 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 188 mg
14 土	お弁当の日					
16 月	朝食 御飯 マーボー豆腐 五目きんぴら スープ 午後 牛乳 おやつ ドーナツ	白米（亀岡） 砂糖 糸こんにゃく、ごま油 片栗粉	豚もも肉（鹿児島） 木綿豆腐、鶏ひき肉（熊本） 白ごま、赤みそ、みそ たまご（香川）、いりこ	人参（長崎）、玉ねぎ（兵庫） ねぎ（兵庫）、しょうが（中国） ごぼう（北海道）、いんげん（タイ） えのき（長野）、ほうれん草（ミャンマー）	料理酒 濃口しょうゆ コンソメ、塩	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 23.4 g カルシウム 331 mg

*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10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	その他	
			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		
17 火	昼食	チャンボン麺 春巻 パイン缶	中華麺 油 ごま油 片栗粉	豚も肉(鹿児島) 春巻き いりこ	もやし(静岡)、キャベツ(愛知)、たけのこ(中国) ほうれん草(徳島) パイン缶(タイ) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	濃口しょうゆ 中華だし 塩	エネルギー 536 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 94 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	
18 水	昼食	御飯 さばの味噌煮 大根と揚げの煮物 すまし汁	白米(亀岡) 砂糖	さば(ノルウェー)、みそ 油揚げ 木綿豆腐 いりこ	玉ねぎ(兵庫) しょうが(中国) 大根(長崎)、人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー)、白ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし みりん、料理酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 174 mg
	午後 おやつ	お茶 ばりんこ	ばりんこ				
19 木	昼食	御飯 大豆ハンバーグ ほうれん草サラダ みそ汁	白米(亀岡) パン粉、油 オリーブオイル 砂糖	豚むき肉(鹿児島) たまご(香川) 水煮大豆(北海道) みそ、油揚げ、いりこ	ほうれん草(ミャンマー) 玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) もやし(静岡)、人参(長崎)	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	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.9 g カルシウム 282 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			
20 金	昼食	カレーライス スパゲティサラダ オレンジ	白米(亀岡) マヨネーズ(卵含む) スパゲティ 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)、きゅうり(高知) オレンジ(オーストラリア) グリーンピース(インド)	バーモントカレー(乳含む) コンソメ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 103 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天			
21 土	お弁当の日						
23 月	昼食	御飯 メンチカツ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	白米(亀岡) 油	メンチカツ(乳含む) かつお節 木綿豆腐、みそ いりこ	ブロッコリー(エクアドル) ほうれん草(ミャンマー) 人参(長崎) 大根(長崎)	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	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 308 mg
	午後 おやつ	牛乳 ふかし芋	さつま芋(園)	牛乳			
24 火	昼食	御飯 焼きさばのおろし煮 野菜豆 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	さば(ノルウェー) 水煮大豆(北海道) みそ、油揚げ いりこ	人参(長崎) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫) ごぼう(北海道)、いんげん(タイ) ほうれん草(ミャンマー)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 料理酒、塩 みりん かつお・昆布だし	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.2 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			塩	
25 水	昼食	御飯 鶏肉のトマト煮 おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、小麦粉 マヨネーズ(卵含む) 砂糖	鶏むね肉(熊本) カットわかめ(中国) 木綿豆腐、みそ おから(アメリカ)、いりこ	コーン(アメリカ)、グリーンピース(インド) 玉ねぎ(兵庫)、トマト缶(イタリア) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) もやし(静岡)、ねぎ(兵庫)	コンソメ、塩 ケチャップ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 24.9 g カルシウム 281 mg
	午後 おやつ	牛乳 ロククッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)			
26 木	昼食	親子丼 ほうれん草の白和え みそ汁	白米(亀岡)、片栗粉 砂糖	たまご(香川)、鶏もも肉(熊本) 木綿豆腐、ちくわ みそ、白ごま 細切りのり、いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) ほうれん草(ミャンマー) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) 人参(長崎)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし 塩	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 162 mg
	午後 おやつ	お茶 しめじとさつま芋の御飯	白米(亀岡) さつま芋(徳島)		しめじ(長野)	料理酒 濃口しょうゆ、塩	
27 金	昼食	あけぼのご飯、みそ汁 添えスパゲティー 鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ	白米(亀岡) スパゲティ、オリーブオイル 油、片栗粉 マヨネーズ(卵含む)	白ごま みそ、油揚げ 鶏もも肉(熊本) いりこ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、大根(長崎) しょうが(中国) かぼちゃ(宮崎)、きゅうり(高知)	濃口しょうゆ、塩 ケチャップ 料理酒、コンソメ かつお・昆布だし	エネルギー 714 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 32.0 g カルシウム 286 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 たべっこ動物バター(乳含む)ビスケット	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)	黄桃缶(南アフリカ)		
28 土	お弁当の日						
30 月	昼食	御飯 白身魚フライ キャベツの胡麻あえ みそ汁	白米(亀岡)、油 タルタルソース(卵含む) 砂糖 麩	白身魚フライ 白ごま 木綿豆腐、みそ いりこ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知) ほうれん草(ミャンマー)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 317 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きなこ		塩	
31 火	昼食	ロールパン ソース焼きそば ポテトサラダ スープ	ロールパン(乳含む) 焼きそば麺、油 マヨネーズ(卵含む) じゃが芋(北海道)	豚もも肉(鹿児島) 青のり 木綿豆腐 いりこ	コーン(アメリカ) キャベツ(愛知)、ピーマン(宮崎) 人参(長崎)、きゅうり(高知) ほうれん草(ミャンマー)、玉ねぎ(兵庫)	焼きそばソース 塩 中華だし	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 112 mg
	午後 おやつ	お茶 菜飯おにぎり	白米(亀岡)		菜飯ご飯の素		

* 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。

