

令和5年11月献立表



大井・千代川こども園

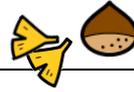
日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
01 水	昼食	ビビンバ 焼きビーフン スープ	白米(亀岡)、砂糖、片栗粉 ビーフン、油、ごま油	豚ひき肉(鹿児島) 豚もも肉(鹿児島) カットわかめ(中国) いりこ	もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) えのき(長野)、白菜(茨城) キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ、料理酒 中華だし、素 塩	エネルギー 673 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.3 g カルシウム 274 mg
	午後 おやつ	牛乳 大学芋	さつま芋(徳島)、油、砂糖	牛乳 白ごま		濃口しょうゆ	
02 木	昼食	カレーライス 春雨の酢の物 バナナ	白米(亀岡)、じゃが芋(北海道) 春雨、砂糖、油	牛もも肉(オーストラリア) 白ごま いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 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)	パームオイル(乳含む)ルー 酢、塩	エネルギー 731 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 26.1 g カルシウム 270 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)	ベーキングパウダー	
03 金	文化の日						
04 土	お弁当の日						
06 月	昼食	御飯 コロッケ 大豆サラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵 含む)	コロッケ(乳 含む) 水煮大豆(北海道) 木綿豆腐、みそ、油揚げ ハム(卵 乳含む)、いりこ	キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) 人参(長崎)、白ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース 淡口しょうゆ かつお・昆布だし	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 20.2 g カルシウム 289 mg
	午後 おやつ	牛乳 オレンジ蒸しパン	砂糖、油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)	オレンジジュース		
07 火	昼食	五目うどん ほうれん草のお浸し パイン缶	ゆでうどん、里芋(中国)	豚もも肉(鹿児島) いりこ	大根(長崎)、しめじ(長野) ほうれん草(ミャンマー)、もやし(静岡) パイン缶(タイ)、ねぎ(兵庫)、ごぼう(北海道) 人参(長崎)	濃口しょうゆ、みりん、塩 かつお・昆布だし	エネルギー 342 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 4.0 g カルシウム 100 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)		こんぶ佃煮		
08 水	昼食	御飯 厚揚げのみそ炒め かぼちゃサラダ すまし汁	白米(亀岡) ごま油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ(卵 含む)	油揚げ、カットわかめ(中国) 厚揚げ、みそ 豚もも肉(鹿児島) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) 絹さや(中国)、しょうが(中国) かぼちゃ(宮崎)、人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー)、ブロッコリー(エクアドル)	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、みりん、料理酒 コンソメ、塩 かつお・昆布だし	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 185 mg
	午後 おやつ	お茶 お好み焼き	小麦粉、油	ちくわ、たまご(香川) かつお節、青のり	キャベツ(愛知)、ねぎ(兵庫)	お好みソース	
09 木	昼食	御飯 たらの中華あんかけ 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	たら(ノルウェー)、油揚げ おから(アメリカ)、ちくわ みそ、おから(アメリカ) カットわかめ(中国)、いりこ	絹さや(中国) 玉ねぎ(兵庫)、白菜(茨城)、えのき(長野) 人参(長崎) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 料理酒、みりん かつお・昆布だし	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 270 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳			
10 金	昼食	御飯 肉豆腐 キャベツのごま和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	焼き豆腐、豚もも肉(鹿児島) 白ごま みそ、油揚げ いりこ	しょうが(中国) ねぎ(兵庫)、しめじ(長野)、しょうが(中国) 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 かつお・昆布だし	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.3 g カルシウム 307 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)			
11 土	お弁当の日						
13 月	昼食	御飯 鶏のレモン煮 ほうれん草の白あえ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、油、小麦粉 糸コンニャク	カットわかめ(中国) 鶏むね肉(熊本) 木綿豆腐、ちくわ、白ごま みそ、油揚げ、いりこ	レモン果汁 ほうれん草(ミャンマー)、人参(長崎) 大根(長崎)	濃口しょうゆ、みりん 塩 かつお・昆布だし	エネルギー 523 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 10.1 g カルシウム 178 mg
	午後 おやつ	お茶 いのこのおはぎ	砂糖 白米(亀岡)、もち米(亀岡)	きなこ		塩	
14 火	昼食	御飯 ポークビーンズ マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道)、油、砂糖 マカロニ マヨネーズ(卵 含む)	水煮大豆(北海道) 豚もも肉(鹿児島) みそ、油揚げ いりこ	コーン(アメリカ) 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) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ、コンソメ コンソメ かつお・昆布だし	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 24.0 g カルシウム 267 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	食パン(乳含む)、油、砂糖	牛乳			
15 水	昼食	御飯 鶏肉のてんぷら ブロッコリーのごま和え みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、小麦粉	鶏むね肉(熊本) 白ごま みそ いりこ	ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし	エネルギー 394 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 89 mg
	午後 おやつ	お茶 源氏パイ	源氏パイ				

*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11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	
16 木	昼食	御飯 さばの味噌煮 白菜のお浸し けんちん汁	白米(亀岡) 砂糖 里芋(中国)	さば(ノルウェー)、みそ 木綿豆腐 いりこ	しょうが(中国) 白菜(茨城)、人参(長崎) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 107 mg
	午後 おやつ	お茶 ソース焼きそば	焼きそば麺、油	豚バラ、青のり	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	ウスターソース、塩	
17 金	昼食	ハヤシライス キャベツのゆかり和え オレンジ	白米(亀岡)、じゃが芋(北海道) 油	豚もも肉(鹿児島) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) 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 ゆかり粉、濃口しょうゆ ウスターソース	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.5 g カルシウム 268 mg
	午後 おやつ	牛乳 海苔ごまクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、白ごま、青のり バター(乳含む)、たまご(香川)		ベーキングパウダー	
18 土	お弁当の日 						
20 月	昼食	御飯 鶏肉のごま照焼き 野菜ナムル みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 ごま油	木綿豆腐、みそ 鶏むね肉(熊本)、白ごま カットわかめ(中国) いりこ	人参(長崎) もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー) 玉ねぎ(兵庫)	みりん、濃口しょうゆ 酢、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 435 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 4.9 g カルシウム 106 mg
	午後 おやつ	お茶 豚肉とごぼうのご飯	白米(亀岡)	豚もも肉(鹿児島)	人参(長崎)、ごぼう(北海道)	料理酒、濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁、みりん	
21 火	昼食	御飯 和風ハンバーグ いんげんのごま和え みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉(国産) 白ごま、ひじき(三重県) みそ いりこ	ごぼう(北海道) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) いんげん(タイ) もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 22.9 g カルシウム 335 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖 	牛乳 バター(乳含む)			
22 水	昼食	御飯 あじのおろしあんかけ 大豆の五目煮 みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、砂糖 糸こんにゃく、油	あじ(ニュージーランド) 水煮大豆(北海道) 木綿豆腐、みそ、油揚げ ひじき(三重県)、いりこ	大根(長崎)、ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、いんげん(タイ) キャベツ(愛知)	料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 10.3 g カルシウム 159 mg
	午後 おやつ	お茶 きのこスパゲティ	スパゲティ、油	細切のり ベーコン(乳 卵含む)	玉ねぎ(兵庫)、しめじ(長野)、えのき(長野)	濃口しょうゆ、塩	
23 木	勤労感謝の日						
24 金	昼食	御飯 エビフライ 添えナポリタン ポテトサラダ みそ汁	白米(亀岡)、オリーブオイル タルタルソース(卵 含む)、油 スパゲティ じゃが芋(北海道) マヨネーズ(卵 含む)	みそ、油揚げ エビフライ(卵 含む) ウインナー カットわかめ(中国) いりこ	パセリ(宮崎)  玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) もやし(静岡)	みりん 濃口しょうゆ、料理酒 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 26.0 g カルシウム 321 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード	たべっこ動物バタービスケット(乳含む)	牛乳 ホイップクリーム(乳含む)	パイン缶(タイ)	プリンミックス(乳含む)	
25 土	お弁当の日						
27 月	昼食	御飯 チキンチャップ スパゲティサラダ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道)、油、片栗粉 マヨネーズ(卵 含む) スパゲティ	みそ 鶏もも肉(熊本) いりこ	人参(長崎)、グリーンピース(インド) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、ケチャップ ウスターソース、料理酒 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 26.4 g カルシウム 289 mg
	午後 おやつ	牛乳 大豆マフィン	油、砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳、たまご(香川) 水煮大豆(北海道)			
28 火	昼食	御飯 さばの塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	さば(ノルウェー) 油揚げ みそ、カットわかめ(中国)	ほうれん草(ミャンマー)、いんげん(タイ) 人参(長崎)、切干大根(宮崎) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9.4 g カルシウム 111 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡) 砂糖			塩	
29 水	昼食	親子丼 白菜の和え物 みそ汁	白米(亀岡)、砂糖、片栗粉	たまご(香川)、鶏もも肉(熊本) かつお節、細切のり 木綿豆腐、みそ カットわかめ(中国)、いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) 白菜(茨城)、人参(長崎)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 583 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 294 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		
30 木	昼食	ロールパン ミートスパゲティ おからサラダ スープ	ロールパン(乳 含む) スパゲティ、油 マヨネーズ(卵 含む)、砂糖	合いびき肉(国産・アメリカ) おから(アメリカ) いりこ	トマト缶(イタリア) 玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) もやし(静岡)、ねぎ(兵庫)	塩 ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ コンソメ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 127 mg
	午後 おやつ	お茶 たぬきおにぎり	白米(亀岡)、天かす	青のり		濃口しょうゆ	

* 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。

