



# 令和5年12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	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		
01 金	昼食	カレーライス コーンサラダ オレンジ	白米(亀岡) マヨネーズ(卵含む) じゃが芋(北海道) 油	牛もも(オーストラリア) ハム(卵乳含む) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) オレンジ(オーストラリア) グリーンピース(インド)、ブロッコリー(エクアドル)	バーモントカレー(乳含む) 塩	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 26.0 g カルシウム 310 mg
	午後 おやつ	牛乳 凍り豆腐のきな粉トースト	砂糖、米粉、油	牛乳 豆乳、高野豆腐、きなこ		塩	
02 土	お弁当の日						
04 月	昼食	御飯 コロッケ 大根のそぼろ煮 みそ汁	白米(亀岡) 油 片栗粉、砂糖	コロッケ(乳含む) 鶏ひき肉(熊本) みそ、油揚げ いりこ	大根(長崎) いんげん(タイ) キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 270 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからカップケーキ	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖	牛乳、無塩バター(乳含む) おから(アメリカ)、たまご(香川)			
05 火	昼食	御飯 マーボー豆腐 焼きビーフン わかめスープ	白米(亀岡) ごま油、砂糖、片栗粉 ビーフン、油	木綿豆腐、赤みそ、みそ 豚もも肉(鹿児島) カットわかめ(中国) 豚ひき肉(鹿児島)、いりこ	玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎) ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)	生おろし生姜 料理酒、濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.6 g カルシウム 305 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココアトースト	食パン(乳含む) 油、砂糖	牛乳		ココア	
06 水	昼食	御飯 アジの蒲焼 野菜豆 みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖	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 いりこ	人参(長崎) ごぼう(北海道) いんげん(タイ) キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ 料理酒 みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 520 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 328 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	ホットケーキミックス(乳含む) 油	牛乳 たまご(香川)			
07 木	昼食	他人丼 キャベツのごま和え けんちん汁	白米(亀岡) 砂糖 ごま油 片栗粉	たまご(香川) 白ごま、豚もも肉(鹿児島) 木綿豆腐、油揚げ 細切のり、いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、人参(長崎) 大根(長崎) ごぼう(北海道)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 592 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 336 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	
08 金	昼食	御飯 つくね焼き ひじきの煮物 みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油 ごま油、砂糖 さつま芋(徳島)	鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐、たまご(香川) 油揚げ、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)、絹さや(中国) しめじ(長野)	料理酒、塩 濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 186 mg
	午後 おやつ	お茶 大根焼き(圓大根)	砂糖	油揚げ、こんぶ(中国)	大根(長崎)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	
09 土	お弁当の日						
11 月	昼食	御飯 バーベキューチキン ブロッコリーのごま和え みそ汁	白米(亀岡) 油、小麦粉、砂糖	鶏むね肉(熊本) 白ごま みそ、油揚げ 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)、ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 503 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 291 mg
	午後 おやつ	牛乳 ミルク蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖、油	牛乳 たまご(香川)			
12 火	昼食	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) 糸こんにゃく、砂糖 春雨、ごま油	豚もも肉(鹿児島) カットわかめ(中国) みそ、油揚げ 焼き豆腐、いりこ	キャベツ(愛知) 白菜(茨城)、しめじ(長野)、白ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)、ねぎ(兵庫)	みりん 濃口しょうゆ 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 714 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 30.8 g カルシウム 295 mg
	午後 おやつ	牛乳 ちんすこう	小麦粉、油、砂糖	牛乳		塩	
13 水	昼食	御飯 さばの旨煮 卵の花 豚汁	白米(亀岡) 砂糖 糸こんにゃく、ごま油 里芋(中国)	さば(ノルウェー) ちくわ、油揚げ 豚もも肉(鹿児島)、みそ おから(アメリカ)、いりこ	ごぼう(北海道) しょうが(中国) 人参(長崎) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	みりん 濃口しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.0 g カルシウム 92 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	もち米、白米(亀岡) 三温糖	みそ		みりん	
14 木	昼食	御飯 豚大根 ほうれん草の白和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	豚もも肉(鹿児島) 木綿豆腐、ちくわ、白ごま カットわかめ(中国) みそ、いりこ	絹さや(中国) 大根(長崎)、人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー) 白菜(茨城)、玉ねぎ(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 522 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.8 g カルシウム 315 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			

\* 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12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	
15 金	昼食	ロールパン クリームシチュー キャベツサラダ バナナ	ロールパン (乳 含む) じゃが芋 (北海道) フレンチ白ドレッシング 油	鶏もも肉 (熊本) ツナ缶 (タイ) いりこ	グリーンピース (インド) 玉ねぎ (兵庫)、人参 (長崎) キャベツ (愛知)、コーン (アメリカ) バナナ (フィリピン)	クリームシチューの素 (乳 含む)	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 93 mg
	午後 おやつ	お茶 さけおにぎり	白米 (亀岡)	鮭フレーク、白ごま			
16 土	お弁当の日						
18 月	昼食	わかめ御飯 豚カツ、添えスパゲティ 大根サラダ スープ	白米 (亀岡) 油 スパゲッティ オリーブオイル	カットわかめ (中国) トンカツ (乳 含む) ツナ缶 (タイ) いりこ	人参 (長崎) 大根 (長崎)、きゅうり (高知) ほうれん草 (ミャンマー)、コーン (アメリカ) もやし (静岡)、玉ねぎ (兵庫)	みりん、料理酒 ウスターソース、ケチャップ ノンオイル和風ドレッシング 塩、コンソメ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.5 g カルシウム 273 mg
	午後 おやつ	牛乳 トライフル	ホットケーキミックス (乳含む) コーンフレーク	牛乳	黄桃缶 (南アフリカ)、パイン缶 (タイ)	フルーチェいちご (乳含む)	
19 火	昼食	チャンポン麺 春巻 白菜のお浸し	中華めん 油 ごま油 片栗粉	豚肉 (鹿児島) 春巻き(乳 含む) 油揚げ いりこ	キャベツ (愛知)、もやし (静岡) 玉ねぎ (兵庫)、ほうれん草 (ミャンマー) 白菜 (茨城)、人参 (長崎) たけのこ (中国)	中華スープ 塩 濃口しょうゆ みりん	エネルギー 642 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 24.9 g カルシウム 115 mg
	午後 おやつ	お茶 菜飯おにぎり	白米 (亀岡)		菜飯ご飯の素		
20 水	昼食	御飯 筑前煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	白米 (亀岡) 里芋 (中国) 糸コンニャク 砂糖	みそ 鶏もも肉 (熊本) いりこ	大根 (長崎)、ごぼう (北海道)、人参 (長崎) いんげん (タイ)、たけのこ (中国) ほうれん草 (ミャンマー)、もやし (静岡) なめこ (長野)、キャベツ (愛知)、玉ねぎ (兵庫)	みりん 料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 338 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 5.5 g カルシウム 129 mg
	午後 おやつ	お茶 クラッカー	クラッカー				
21 木	昼食	御飯 鶏むね肉の甘辛焼き キャベツと人参のごま和え みそ汁	白米 (亀岡) 片栗粉、油、砂糖	鶏むね肉 (熊本) 白ごま 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) 白菜 (茨城)、えのき (長野)	塩 みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 12.3 g カルシウム 263 mg
	午後 おやつ	牛乳 ボン菓子	ボン菓子	牛乳			
22 金	昼食	人参ご飯 ハンバーグ、添えブロッコリー マカロニサラダ ポタージュスープ	白米 (亀岡) マカロニ マヨネーズ (卵 含む)	ハンバーグ (乳含む) 牛乳 いりこ	人参 (長崎) ブロッコリー (エクアドル) いんげん (タイ) 玉ねぎ (兵庫)、コーン (アメリカ)	濃口しょうゆ、塩 ケチャップ、ウスターソース クリームポタージュの素 (乳含む) コンソメ、パセリ粉	エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 24.8 g カルシウム 312 mg
	午後 おやつ	牛乳 クリスマスケーキ	ケーキ (いちご) (乳 卵含む)	牛乳			
23 土	お弁当の日						
25 月	昼食	御飯 白身魚フライ 切干し大根の煮物 みそ汁	白米 (亀岡) タルタルソース (卵 含む) 砂糖	白身魚フライ 油揚げ 木綿豆腐、みそ いりこ	切干大根 (宮崎) 人参 (長崎) グリーンピース (インド) ほうれん草 (ミャンマー)	濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 7.9 g カルシウム 131 mg
	午後 おやつ	お茶 炊き込みご飯	白米 (亀岡)、砂糖	鶏もも肉 (熊本)、油揚げ	しめじ (長野)、人参 (長崎)	濃口しょうゆ 料理酒、塩	
26 火	昼食	餅つき (幼、先) 雑炊 (乳) キャベツのゆかり和え みかん	白米 (亀岡)、砂糖 もち米	きなこ いりこ	大根 (長崎) ほうれん草 (ミャンマー)、白菜 (茨城) キャベツ (愛知)、もやし (静岡)、人参 (長崎) みかん (和歌山)	めんつゆ かつお・昆布だし汁 ゆかり粉 濃口しょうゆ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 3.3 g カルシウム 97 mg
	午後 おやつ	お茶 うどん	うどん	わかめ (中国) かまぼこ (卵含む)	ねぎ (兵庫)	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、みりん	
27 水	昼食	御飯 肉団子の甘酢あん きんぴらごぼう みそ汁	白米 (亀岡) 油、片栗粉 ごま油、砂糖 麩	鶏肉だんご (乳含む) 白ごま みそ いりこ	玉ねぎ (兵庫) しょうが (中国) 人参 (長崎)、ごぼう (北海道) 白菜 (茨城)、えのき (長野)	酢 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 27.2 g カルシウム 284 mg
	午後 おやつ	牛乳 大豆のソフトクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、無塩バター (乳含む) 水煮大豆 (北海道)、たまご (香川)		ベーキングパウダー	
28 木	昼食	御飯 肉じゃが もやしのごま酢和え みそ汁	白米 (亀岡) じゃが芋 (北海道) 砂糖、ごま油 糸コンニャク、油	豚もも肉 (鹿児島) 白ごま、細切のり みそ、油揚げ いりこ	グリーンピース (インド) 玉ねぎ (兵庫) もやし (静岡)、人参 (長崎) 玉ねぎ (兵庫)、大根 (長崎)	みりん、塩 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 7.5 g カルシウム 100 mg
	午後 おやつ	お茶 ぱりんこ	ぱりんこ				

\* 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。

