

# 令和6年 1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 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 月		元旦					
02 火		お弁当の日					
03 水		成人の日					
04 木		お弁当の日					
05 金	昼食	御飯 コロッケ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵 含む)	ツナ缶(タイ) コロッケ(乳 含む) みそ、油揚げ いりこ	ブロッコリー(エクアドル) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(ミャンマー)	ケチャップ ウスターソース コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 533 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 95 mg
	午後 おやつ	お茶 七草粥	白米(亀岡)		大根(長崎)、七草	塩、しょうゆ	
06 土		お弁当の日					
08 月		成人の日					
09 火	昼食	御飯 メンチカツ 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖	木綿豆腐、みそ メンチカツ(乳含む) 油揚げ いりこ	人参(長崎)、切干大根(宮崎) 玉ねぎ(兵庫)、大根(長崎) グリーンピース(インド) ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.0 g カルシウム 325 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこ蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖、油	牛乳 たまご(香川)、きなこ			
10 水	昼食	御飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	白米(亀岡) 片栗粉、油 砂糖	カットわかめ(中国) 鶏ひき肉(熊本)、木綿豆腐 青のり、みそ 白ごま、いりこ	玉ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、人参(長崎) えのき(長野)、白ねぎ(兵庫)	淡口しょうゆ みりん、料理酒 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.6 g カルシウム 106 mg
	午後 おやつ	お茶 ぜんざい(乳児汁粉とクラッカー)	クラッカー 白玉粉、砂糖	ゆであずき缶、こしあん			
11 木	昼食	散らし寿司 白菜のお浸し がんもの含め煮 すまし汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、砂糖	錦糸玉子(卵 含む) 油揚げ、細切のり がんもどき、いりこ ちりめんじゃこ(インドネシア)	ごぼう(北海道)、絹さや(中国) 白菜(茨城)、人参(長崎) いんげん(タイ) ほうれん草(ミャンマー)、大根(長崎)	酢、塩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 23.1 g カルシウム 409 mg
	午後 おやつ	牛乳 人参クッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳、無塩バター(乳含む) たまご(香川)	人参(長崎)		
12 金	昼食	御飯 ピンクサーモンの磯焼き もやしのごま和え みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖 麩	みそ、青のり ピンクサーモン(国内) 白ごま いりこ	ほうれん草(ミャンマー) 人参(長崎) もやし(静岡)、いんげん(タイ) 玉ねぎ(兵庫)、しめじ(長野)	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 484 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 92 mg
	午後 おやつ	お茶 ソース焼きそば	焼きそば麺、油	豚もも肉(鹿児島)、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	
13 土		お弁当の日					
15 月	昼食	御飯 鶏のレモン煮 スパゲティサラダ みそ汁	白米(亀岡) 砂糖、油、小麦粉 マヨネーズ(卵 含む) スパゲッティ	みそ 鶏むね肉(熊本) いりこ	ブロッコリー(エクアドル) レモン果汁、玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) 白菜(茨城)、ほうれん草(ミャンマー)	濃口しょうゆ、みりん コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 8.3 g カルシウム 72 mg
	午後 おやつ	お茶 あずき粥	白米(亀岡)	ゆであずき缶		塩	
16 火	昼食	親子丼 白菜の甘酢和え 春雨スープ	白米(亀岡)、砂糖 春雨	鶏もも肉(熊本) 白ごま たまご(香川)、細切のり いりこ	玉ねぎ(兵庫)、絹さや(中国) 白菜(茨城)、人参(長崎) 大根(長崎)、たけのこ(中国) コーン(アメリカ)	かつお・昆布だし汁 酢、塩 中華だし素 濃口しょうゆ、みりん	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 265 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			
17 水	昼食	御飯 たら野菜あんかけ 五目豆 みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、砂糖	みそ、カットわかめ(中国) たら(ノルウェー) 水煮大豆(北海道) こんぶ、いりこ	玉ねぎ(兵庫)、えのき(長野) 絹さや(中国)、しょうが(中国) 人参(長崎)、ごぼう(北海道) 白菜(茨城)、いんげん(タイ)	ケチャップ、料理酒 酢、コンソメ 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 365 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 8.1 g カルシウム 137 mg
	午後 おやつ	お茶 あんぱんまんせんべい	あんぱんまんのソフトせんべい				

\*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6年 1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	
18 木	昼食	五目うどん ほうれん草の胡麻あえ 春巻	ゆでうどん、里芋(中国) 砂糖 油	豚もも肉(鹿児島) 鶏むね肉(熊本) 春巻き、白ごま 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)、人参(長崎) ねぎ(兵庫)、ごぼう(北海道)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、料理酒 みりん、塩	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 120 mg
	午後 おやつ	お茶 菜飯おにぎり	白米(亀岡)		菜飯ご飯の素		
19 金	昼食	ピラフ ユーリンチー 中華風ナムル わかめスープ	白米(亀岡) 片栗粉、油、砂糖 ごま油	カットわかめ(中国) 鶏もも肉(熊本) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 人参(長崎)	コンソメ、パセリ粉 濃口しょうゆ、料理酒 酢、淡口しょうゆ 中華だし、素、塩	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.5 g カルシウム 234 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、カラースプレー(幼児のみ) たべっこ動物バター(乳含む)ビスケット	牛乳、たまご(香川) ホイップクリーム(乳含む) 無塩バター(乳含む)	パイン缶(タイ)		
20 土		お弁当の日					
22 月	昼食	御飯 肉豆腐 いんげんの胡麻あえ みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖 さつまい(徳島)	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) しめじ(長野)、ねぎ(兵庫) いんげん(タイ) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	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 570 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.4 g カルシウム 297 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)			
23 火	昼食	御飯 さばの焼きおろし煮 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖 糸コンニャク、ごま油	みそ、ちくわ、油揚げ さば(ノルウェー) おから(アメリカ) いりこ	大根(長崎)、ねぎ(兵庫) 人参(長崎) 白菜(茨城)、しめじ(長野)	濃口しょうゆ、塩 料理酒、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 117 mg
	午後 おやつ	お茶 和風スパゲティ	スパゲティ、油	細切のり ベーコン(乳、卵含む)	玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ、塩	
24 水	昼食	御飯 鶏肉のてんぷら 白菜のごま和え みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、小麦粉	いりこ 鶏むね肉(熊本) 白ごま 木綿豆腐、みそ	白菜(茨城)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 287 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごカップケーキ	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)、たまご(香川)	いちごジャム		
25 木	昼食	御飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、砂糖、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ(卵含む)	いりこ 厚揚げ、豚ひき肉(鹿児島) ハム(卵 乳含む) 木綿豆腐、みそ	大根(長崎)、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) ほうれん草(ミャンマー)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、料理酒 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 668 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 28.7 g カルシウム 361 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、塩	
26 金	昼食	カレーライス 春雨サラダ りんご	白米(亀岡)、じゃが芋(北海道)、油 春雨、ごま油、砂糖	牛もも肉(オーストラリア) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) もやし(静岡)、キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) りんご(青森) グリーンピース(インド)	バーモントカレー(乳含む) 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 668 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 26.2 g カルシウム 252 mg
	午後 おやつ	牛乳 ソフトクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)		ベーキングパウダー	
27 土		お弁当の日					
29 月	昼食	御飯 白身魚のフライ きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵含む)、油 砂糖、ごま油	白ごま、みそ 白身魚フライ カットわかめ(中国) 木綿豆腐、いりこ	人参(長崎)、ごぼう(北海道) 玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 23.0 g カルシウム 274 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	バター(乳含む)、牛乳			
30 火	昼食	御飯 鶏すき 焼きビーフン みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、砂糖 ビーフン、油、ごま油	みそ 鶏もも肉(熊本)、焼き豆腐 豚もも肉(鹿児島) いりこ	白菜(茨城)、玉ねぎ(兵庫)、 しめじ(長野)、ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、人参(長崎) もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー)	料理酒 濃口しょうゆ 中華だし、素 かつお・昆布だし汁	エネルギー 644 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 333 mg
	午後 おやつ	牛乳 肉まん	小麦粉、片栗粉 砂糖、油、ごま油	牛乳、おから(アメリカ) 鶏ひき肉(熊本)	玉ねぎ(兵庫)	ベーキングパウダー、料理酒 濃口しょうゆ、塩、こしょう	
31 水	昼食	御飯 大豆ハンバーグ キャベツのサラダ みそ汁	白米(亀岡) パン粉 油、砂糖	豚ひき肉(鹿児島) 水煮大豆(北海道) 木綿豆腐、たまご(香川) みそ、油揚げ、いりこ	玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース、塩 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 435 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 199 mg
	午後 おやつ	お茶 大根茱き(園大根)	砂糖	油揚げ、こんぶ	大根(長崎)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん	

\* 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。