

令和6年3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	
01 金	昼食	散らし寿司 白菜のお浸し すまし汁 ひなあられ	白米(亀岡) 砂糖 花麩 ひなあられ	錦糸玉子 ピンクサーモン(国内) 高野豆腐、白ごま 細切のり、いりこ	人参(長崎)、絹さや(中国) 白菜(茨城) 大根(長崎) ねぎ(兵庫)	酢、塩 かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	エネルギー 406 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 4.8 g カルシウム 109 mg
	午後 おやつ	お茶 ういろ(ピンク)	砂糖、小麦粉、上新粉				食紅
02 土			お弁当の日				
04 月	昼食	御飯 コロッケ 野菜豆 みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖	コロッケ(乳含む) 水煮大豆(北海道) みそ いりこ	人参(長崎)、ごぼう(北海道) いんげん(タイ) えのき(長野)、玉ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、ねぎ(兵庫)	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 600 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 300 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーン蒸しケーキ	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)			コーン(アメリカ)
05 火	昼食	御飯 バーベキューチキン フレンチサラダ スープ	白米(亀岡) 小麦粉、油、砂糖 フレンチ白ドレッシング	鶏むね肉(熊本) ハム(卵 乳含む) いりこ	キャベツ(愛知)、ブロッコリー(エクアドル) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) ほうれん草(ミャンマー) えのき(長野)、玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース コンソメ	エネルギー 357 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 6.0 g カルシウム 70 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	米、砂糖				塩
06 水	昼食	御飯 アジの塩焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖 片栗粉	あじ(ニュージーランド) 鶏ひき肉(熊本) みそ、油揚げ いりこ	いんげん(タイ) 人参(長崎) 大根(長崎) キャベツ(愛知)、もやし(静岡)	塩 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 24.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 273 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
07 木	昼食	御飯 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油 春雨、砂糖 ごま油	牛ひき肉(オーストラリア) たまご(香川)、木綿豆腐 豚ひき肉(鹿児島) みそ、いりこ	キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、もやし(静岡) ねぎ(兵庫)、大根(長崎)	ケチャップ ウスターソース、塩 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 110 mg
	午後 おやつ	お茶 和風スバゲティー	スパゲッティ、油	ベーコン(乳 卵含む) 細切のり	ほうれん草(ミャンマー)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩	
08 金	昼食	カレーライス ブロッコリーのドレッシングサラダ りんご	白米(亀岡) 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) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) りんご(青森) グリーンピース(インド)	バーモントカレーウ(乳含む) ノンオイル両じそドレッシング	エネルギー 699 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 26.9 g カルシウム 255 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)	いちごソース		
09 土			お弁当の日				
11 月	昼食	御飯 ユウリンチー スパゲティサラダ みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油、ごま油、砂糖 マヨネーズ(卵 含む) スパゲッティ	鶏もも肉(熊本) 油揚げ みそ いりこ	ブロッコリー(エクアドル) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) ほうれん草(ミャンマー)、玉ねぎ(兵庫)	酢、濃口しょうゆ 料理酒、中華だしの素 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 24.7 g カルシウム 225 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)、牛乳			
12 火	昼食	御飯 肉豆腐 キャベツのおかか和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	豚もも肉(鹿児島) かつお節 みそ、カットわかめ(中国) いりこ	焼き豆腐、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・昆布だし汁	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.6 g カルシウム 81 mg
	午後 おやつ	お茶 五目おこわ	もち米 白米(亀岡)、油、砂糖	鶏もも肉(熊本)	干しいたけ(中国) 人参(長崎)、たけのこ(中国)	料理酒 濃口しょうゆ、塩	
13 水	昼食	御飯 八宝菜 焼きビーフン わかめスープ	白米(亀岡) 砂糖、片栗粉 ビーフン 油、ごま油	豚もも肉(鹿児島) カットわかめ(中国) いりこ	絹さや(中国) 白菜(茨城)、たけのこ(中国) 玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知) 人参(長崎)、コーン(アメリカ)	塩 和風だしの素 料理酒、濃口しょうゆ 中華だしの素	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 125 mg
	午後 おやつ	お茶 クラッカー	クラッカー				
14 木	昼食	チキンライス エビフライ、添えナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ	白米(亀岡)、じゃが芋(北海道) スパゲティ、オリーブオイル タルタルソース(卵 含む) 油、マヨネーズ(卵 含む)	鶏もも肉(熊本) ウインナー エビフライ いりこ	グリーンピース(インド) 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) キャベツ(愛知)、もやし(静岡)	塩 ケチャップ コンソメ	エネルギー 676 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 26.1 g カルシウム 313 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード	カレースプレー(幼児のみ) 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)	牛乳 パイン缶(タイ)	プリンミックス(乳含む)	

*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3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		
15 金	昼食	御飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	白米(亀岡) 里芋(中国) 糸こんにゃく 砂糖	鶏もも肉(熊本)、ちくわ カットわかめ(中国) 木綿豆腐、みそ いりこ	大根(長崎)、ごぼう(北海道) 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) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	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 497 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 314 mg
	午後 おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス(乳含む) 油	牛乳 木綿豆腐、たまご(香川)			
16 土		お弁当の日					
18 月	昼食	御飯 トンカツ いんげんごま和え みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖	トンカツ(乳含む) 白いりごま 木綿豆腐、みそ いりこ	いんげん(タイ) 人参(長崎) ほうれん草(徳島) 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 642 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 23.8 g カルシウム 342 mg
	午後 おやつ	牛乳 たまご蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖、油	牛乳 たまご(香川)			
19 火	昼食	御飯 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ わかめスープ	白米(亀岡) ごま油、片栗粉 油、砂糖 春雨	赤みそ、みそ、木綿豆腐 鶏ひき肉(熊本)、白ごま 鶏むね肉(熊本)、いりこ カットわかめ(中国)	しょうが(中国) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、人参(長崎) 白菜(茨城)、コーン(アメリカ)	濃口しょうゆ 酢、料理酒、塩 中華だしの素	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 178 mg
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	白米(亀岡) もち米、砂糖	きな粉		塩	
20 水		春分の日					
21 木	昼食	焼きうどん 白菜の磯和え 中華スープ	うどん、油	豚もも肉(鹿児島)、青のり 細切のり 木綿豆腐、いりこ カットわかめ(中国)	玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知) 白菜(茨城)、人参(長崎) 絹さや(中国) もやし(静岡)	料理酒、和風だしの素 かつお・昆布だし汁 中華だしの素、塩 濃口しょうゆ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 120 mg
	午後 おやつ	お茶 おかかおにぎり	白米(亀岡)	かつお節		濃口しょうゆ	
22 金	昼食	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 油	豚もも肉(鹿児島) ツナ缶(タイ) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) 大根(長崎)、きゅうり(高知) オレンジ(オーストラリア)	ハヤシルー、 ノンオイル和風ドレッシング ケチャップ ウスターソース	エネルギー 699 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 28.5 g カルシウム 243 mg
	午後 おやつ	牛乳 ちんすこう	小麦粉、油、砂糖	牛乳		塩	
23 土		お弁当の日					
25 月	昼食	御飯 白身魚のフライ 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 油	白身魚フライ 油揚げ みそ、カットわかめ(中国) いりこ	グリーンピース(インド) 玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、切干大根(宮崎) キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 421 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 9.1 g カルシウム 111 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	白米(亀岡) もち米、三温糖	みそ		みりん	
26 火	昼食	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め すまし汁 マカロニサラダ	白米(亀岡) 油、砂糖 マカロニ マヨネーズ(卵含む)	豚もも肉(鹿児島) 木綿豆腐 みそ いりこ	コーン(アメリカ) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) えのき(長野)、人参(長崎)、ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル)	かつお・昆布だし汁 料理酒 淡口しょうゆ、塩 コンソメ	エネルギー 676 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 29.2 g カルシウム 290 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、たまご(香川) 水素大豆(北海道)、無塩バター(乳含む)		ベーキングパウダー	
27 水	昼食	他人丼 白菜と揚げの煮浸し みそ汁	白米(亀岡) 砂糖 片栗粉	たまご(香川)、細切のり 油揚げ、豚もも肉(鹿児島) 木綿豆腐、みそ いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) 白菜(茨城)、人参(長崎) キャベツ(愛知)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ みりん	エネルギー 597 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 23.9 g カルシウム 357 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココロ揚げ	砂糖、片栗粉、油	牛乳 高野豆腐、きなこ		塩	
28 木	昼食	御飯 つくね焼き キャベツのごま和え みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油 砂糖 麩	木綿豆腐 たまご(香川) 白ごま、鶏ひき肉(熊本) みそ、いりこ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) しめじ(長野)、ごぼう(北海道)	塩 料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 123 mg
	午後 おやつ	お茶 チャーハン	白米(亀岡)、ごま油	豚ひき肉(鹿児島) たまご(香川)	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	塩、パセリ粉	
29 金	昼食	御飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁	白米(亀岡) 砂糖 ごま油 里芋(中国)	さば(ノルウェー)、みそ 白ごま 木綿豆腐 いりこ	人参(長崎) しょうが(中国) ごぼう(北海道)、絹さや(中国) ほうれん草(ミャンマー)	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 504 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.1 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			
30 土		お弁当の日					

* 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。

