



平成29年10月献立表

大井・千代川保育園

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		
2月	昼食	御飯 みそ汁 鶏南蛮 小松菜のなべしき	白米(亀岡) キャノーラ油、麩 片栗粉、さとう	鶏もも肉(熊本) 油揚げ(大阪) 米みそ	ピーマン(茨城)、しょうが(高知) 玉葱・小松菜(大阪)、人参(北海道) ほうれん草(岐阜)、わかめ(国産)	濃口しょうゆ、酢、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 355 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りプリン	さとう	牛乳 プリンミックス			
3火	昼食	御飯 八宝菜 肉しゅうまい 春雨スープ	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう、片栗粉 春雨	豚肉(三重) うずら卵(香川) 白ごま しゅうまい	白菜(長野)、玉葱(大阪) 人参(北海道)、ピーマン(茨城) たけのこ(国産)、しいたけ(徳島) コーン(アメリカ)、カットわかめ(国産)	塩 濃口しょうゆ 料理酒 和風だしの素	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 295 mg
	午後 おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキミックス	牛乳	バナナ(フィリピン)		
4水	昼食	御飯 ピンクサーモンの塩焼き おくらのおかか和え 豚汁	白米(亀岡) 里芋(愛媛) 板コンニャク ごま油	ピンクサーモン(日本) 豚肉(三重) かつお節 米みそ、油揚げ(大阪)	大根(北海道)、ねぎ(兵庫) ごぼう(徳島) オクラ(香川)、人参(北海道)	かつお・昆布だし汁 塩 濃口しょうゆ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 12 g カルシウム 133 mg
	午後 おやつ	お茶 お月見・豆腐団子(乳児きな粉おはぎ)	白米(亀岡)、白玉粉、さとう	もめん豆腐、きな粉		塩	
5木	昼食	御飯 みそ汁 肉じゃが キャベツとじゃこの酢あえ	白米(亀岡)、キャノーラ油 じゃが芋(北海道) 糸コンニャク、さとう	豚肉(三重) ちりめんじゃこ(インドネシア) 米みそ	人参(北海道)、玉葱(大阪) キャベツ(群馬)、絹さや(中国) ほうれん草(岐阜)	濃口しょうゆ、本みりん 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 272.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン	牛乳			
6金	昼食	ロールパン パイン缶 クリームシチュー コーンサラダ	ロールパン じゃが芋(北海道) フレンチ白ドレッシング	鶏もも肉(熊本) 牛乳	玉葱(大阪)、人参(北海道) キャベツ(群馬)、コーン・グリーンピース(アメリカ) 胡瓜(北海道)、パイン缶(タイ)	クリームシチューの素	エネルギー 548 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 14.3 g カルシウム 135 mg
	午後 おやつ	お茶 わかめおにぎり	白米(亀岡)			炊き込みわかめ	
7土	昼食	 お弁当の日					
9月	昼食	体育の日					
10火	昼食	御飯 みそ汁 コロッケ 春雨サラダ	白米(亀岡) キャノーラ油 春雨、さとう、ごま油	米みそ コロッケ	もやし(静岡)、みかん缶(タイ) キャベツ(群馬)、人参(北海道) ねぎ(兵庫)、胡瓜(北海道)	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、ウスターソース 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 13.9 g カルシウム 95 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、さとう	きな粉		塩	
11水	昼食	御飯 さばのみそ煮 がんもといんげんの煮物 けんちん汁	白米(亀岡) さとう 里芋(愛媛)	さば(ノルウェー)、米みそ がんもどき 豚肉(三重) もめん豆腐、油揚げ(大阪)	大根(北海道)、ごぼう(徳島) しょうが(高知)、ねぎ(兵庫) いんげん(タイ)、人参(北海道)	塩 本みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ	エネルギー 670 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 25.7 g カルシウム 340 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティックシュガートースト	バターブレンド(有塩) 食パン、さとう	牛乳			
12木	昼食	御飯 みそ汁 ちくわの磯辺揚げ 牛肉とごぼうのしぐれ煮	白米(亀岡) キャノーラ油、小麦粉 さとう、麩	牛肉(北海道) ちくわ(大阪) 米みそ	ごぼう(徳島)、玉葱(大阪)、いんげん(タイ) かぼちゃ(北海道)、あおのり 人参(北海道)	かつお・昆布だし汁 塩 料理酒、濃口しょうゆ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 17.6 g カルシウム 265 mg
	午後 おやつ	牛乳 スイートポテト	バターブレンド(有塩) さつま芋(茨城)、さとう	牛乳			
13金	昼食	チキンカレーライス ほうれん草とツナのあえ物 オレンジ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) キャノーラ油	鶏もも肉(熊本) シーチキン	玉葱(大阪)、人参(北海道) ほうれん草(岐阜)、コーン(アメリカ) オレンジ(アメリカ)、グリーンピース(アメリカ)	バーモントカレールー 濃口しょうゆ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 139 mg
	午後 おやつ	お茶 お好み焼き	キャノーラ油 小麦粉、長芋(北海道)	かつお節 豚肉(三重)、干しえび	キャベツ(群馬)、ねぎ(兵庫)、あおのり	ケチャップ、中濃ソース	
14土	昼食	 千代川保育園 : 運動会 大井保育園 : お弁当の日					
16月	昼食	御飯 みそ汁 トンカツ 添えブロッコリー ひじきの煮物	白米(亀岡) キャノーラ油 麩、さとう	米みそ、水煮大豆 油揚げ(大阪) とんかつ	ブロッコリー(エクアドル) ひじき(国産)、絹さや(中国) 人参(北海道)、ねぎ(兵庫)、わかめ(国産)	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、塩、こしょう 濃口しょうゆ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 8.8 g カルシウム 117 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーツポンチ			黄桃缶(ギリシャ)、バナナ(フィリピン) パイン缶(タイ)、みかん缶(タイ)		

*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。

平成29年10月献立表

大井・千代川保育園

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	栗御飯 みそ汁 さんまの塩焼き きんぴらごぼう	白米(亀岡)、栗(中国) キャノーラ油 さとう、ごま油	さんま(日本) 白ごま みみそ 	人参(北海道)、ごぼう(徳島)、絹さや(中国) 玉葱(大阪)、わかめ(国産) チンゲン菜(愛知)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 24.4 g カルシウム 278 mg
	午後 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	イチゴジャム		
18 水	昼食	木の葉丼 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 もも缶	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 さとう	卵(香川) 鶏ひき肉(熊本) みみそ かまぼこ、油揚げ(大阪)	玉葱(大阪)、細切のり かぼちゃ(北海道)、グリーンピース(アメリカ) ごぼう(徳島)、人参(北海道)、ねぎ(兵庫) 黄桃缶(ギリシャ)、しょうが(高知)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 24.4 g カルシウム 28.1 mg
	午後 おやつ	牛乳 白い風船	白い風船	牛乳			
19 木	昼食	御飯 チンジャオロース風 白菜のごま和え みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油、ごま油 さとう、片栗粉 じゃが芋(北海道)	牛肉(北海道) 白ごま みみそ	たけのこ(国産)、しょうが(高知) 玉葱(大阪)、ピーマン(茨城) 白菜(長野)、人参(北海道) カットわかめ(国産)	濃口しょうゆ、料理酒 オイスターソース かつお・昆布だし汁	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 292 mg
	午後 おやつ	牛乳 ふかし芋	さつま芋(茨城)	牛乳		塩	
20 金	昼食	チャンポン麺 ぎょうざ みかん缶	ゆで中華めん ごま油 片栗粉	うずら卵(香川)、ナルト ぎょうざ、豚肉(三重) いかに(ペルー)、むきえび(インドネシア)	もやし(静岡)、チンゲン菜(愛知) たけのこ(国産)、ねぎ(兵庫) みかん缶(タイ)	中華だし汁 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 117 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)		細切り塩ふき昆布		
21 土	昼食	 大井保育園 : 運動会 千代川保育園 : お弁当の日 					
23 月	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油、さとう マカロニ、マヨネーズ じゃが芋(北海道)	豚肉(三重) みみそ	玉葱(大阪)、ピーマン(茨城) 人参(北海道)、胡瓜(北海道)、コーン(アメリカ) しょうが(高知)、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 697 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 19.2 g カルシウム 263 mg
	午後 おやつ	牛乳 大学芋	さつま芋(茨城)、さとう、キャノーラ油	牛乳 黒ごま		濃口しょうゆ	
24 火	昼食	御飯 みそ汁 たらちの竜田揚げ 大根と揚げの煮物	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 さとう、麩	たら(アメリカ) 油揚げ(大阪) みみそ	人参、大根(北海道) しょうが(高知) チンゲン菜(愛知) 	料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 741 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 30.7 g カルシウム 264 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りクッキー	無塩バター 小麦粉、キャノーラ油、さとう	牛乳			
25 水	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 さつま芋のサラダ	白米(亀岡)、麩 糸コンニャク、さとう さつま芋(茨城)、マヨネーズ	鶏もも肉(熊本) 焼豆腐 みみそ	白菜(長野)、玉葱(大阪) 人参・胡瓜(北海道) キャベツ(群馬)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 172 mg
	午後 おやつ	お茶 ツナスパゲティ	バターブレンド(有塩) スパゲティ	シーチキン缶	玉葱(大阪)、人参(北海道)	濃口しょうゆ、塩、パセリ粉	
26 木	昼食	ゆかり御飯 みそ汁 かき揚げ 高野豆腐の煮物	白米(亀岡) 小麦粉、キャノーラ油 さとう	油揚げ(大阪) ちくわ(大阪) 高野豆腐、みみそ	玉葱(大阪)、かぼちゃ(北海道)、コーン(アメリカ) 人参(北海道)、グリーンピース(アメリカ) 小松菜(大阪)、しめじ(長野)、ねぎ(兵庫)	ゆかり粉、塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、本みりん	エネルギー 413 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 12.2 g カルシウム 141 mg
	午後 おやつ	お茶 ぱりんこ	ぱりんこ				
27 金	昼食	御飯 みそ汁 ハンバーグ バジルスパゲティ ブロッコリーサラダ	白米(亀岡) パン粉、キャノーラ油 スパゲティ、オリーブオイル	豚ひき肉(鹿児島) 牛ひき肉(北海道) 牛乳、みみそ	わかめ(国産)、コーン(アメリカ) 玉葱(大阪)、人参(北海道) ブロッコリー(エクアドル)、胡瓜(北海道) バジル(園野菜)	ケチャップ、ウスターソース パジル粉、塩 ノンオイル和風ドレッシング かつお・昆布だし汁	エネルギー 758 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 30.6 g カルシウム 310 mg
	午後 おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	さとう、無塩バター ホットケーキミックス	牛乳、ホイップクリーム 卵(香川)	パン缶(タイ)、みかん缶(タイ)		
28 土	昼食	お弁当の日					
30 月	昼食	御飯 マーボー豆腐 ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ	白米(亀岡) 片栗粉、ごま油 さとう 春雨	豚ひき肉(鹿児島) もめん豆腐・ちくわ(大阪) 白ごま 卵(香川)、赤みそ、みみそ	玉葱(大阪)、にら(高知) ねぎ(兵庫)、しょうが(高知) ブロッコリー(エクアドル)、人参(北海道)	料理酒 濃口しょうゆ、酢 中華だしの素	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.4 g カルシウム 324 mg
	午後 おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	キャノーラ油、さとう ホットケーキミックス	牛乳 木綿豆腐			
31 火	昼食	五目御飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) さとう キャノーラ油	鶏ひき肉(熊本) さば(ノルウェー) みみそ、油揚げ(大阪)	人参(北海道)、しめじ(長野) えのき(長野)、ごぼう(徳島) 切り干し大根、絹さや(中国) もやし(静岡)、ねぎ(兵庫)、カットわかめ(国産)	濃口しょうゆ、塩、料理酒 かつお・昆布だし汁、本みりん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 265 mg
	午後 おやつ	牛乳 かぼちゃのカップケーキ	無塩バター ホットケーキミックス、さとう	牛乳 卵(香川)	かぼちゃ(北海道)		

*0歳児の完了期(12~15ヵ月)はご飯が軟飯になります。

*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。