



# 平成30年 1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		
5 金	昼食	御飯 みそ汁 トンカツ ブロッコリーの胡麻和え	白米(亀岡) さとう、白ごま キャノーラ油	みそ とんかつ	ブロッコリー(エクアドル)、人参(北海道) 玉葱(北海道)、ごぼう(北海道) カットわかめ(国産)	濃口しょうゆ ケチャップ、ウスターソース かつお・昆布だし汁	エネルギー 467 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 9.2 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 七草粥	白米(亀岡)		人参(北海道)、大根(北海道)、七草	めんつゆ	
6 土	昼食	お弁当の日					
8 月	昼食	成人の日					
9 火	昼食	御飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	白米(亀岡) さとう、片栗粉 春雨、ごま油	豆腐、豚ひき肉(鹿児島) 赤みそ、みそ 卵(香川)	人参(北海道) みかん缶(タイ)、ねぎ(兵庫) 胡瓜(北海道)、玉葱(北海道)	料理酒、生おろし生姜 酢、濃口しょうゆ 中華だし汁	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 324 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごカップケーキ	無塩バター、さとう ホットケーキミックス	牛乳 卵(香川)	イチゴソース		
10 水	昼食	御飯 みそ汁 焼肉風炒めもの 粉ふき芋	白米(亀岡) キャノーラ油 じゃが芋(北海道)	豚肉(三重) みそ	もやし(静岡)、キャベツ(群馬)、白菜(長野) 玉葱(北海道)、ピーマン(愛媛) 人参(北海道)、ねぎ(兵庫)、えのき(長野)	焼肉のタレ 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 7.4 g カルシウム 100 mg
	午後 おやつ	お茶 ミニラーメン	キャノーラ油 生中華めん	豚肉(三重)	コーン(アメリカ)、ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、人参(北海道)	濃口しょうゆ、中華だし、塩	
11 木	昼食	御飯 白身魚のごま揚げ かぼちゃの煮物 けんちん汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう、片栗粉 里芋(中国)、白ごま	もめん豆腐、油揚げ(大阪) ホキ	かぼちゃ(北海道)、いんげん(タイ) 大根(北海道)、ごぼう(北海道) ねぎ(兵庫)、人参(北海道)	塩 本みりん、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 353 mg
	午後 おやつ	牛乳 ツナサンド	食パン、マヨネーズ	牛乳 シーチキン缶	胡瓜(北海道)		
12 金	昼食	ロールパン ソース焼きそば ほうれん草サラダ コーンスープ	ロールパン 焼きそばめん マヨネーズ キャノーラ油	豚肉(三重) かまぼこ(大阪)	キャベツ(群馬)、玉葱(北海道)、人参(北海道) ピーマン(愛媛)、あおのり ほうれん草(和歌山)、もやし(静岡) コーン(アメリカ)、カットわかめ(国産)	焼きそばソース コンソメ、塩	エネルギー 647 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 22.5 g カルシウム 116 mg
	午後 おやつ	お茶 あずき粥	あずき 白米(亀岡)、もち米			塩	
13 土	昼食	お弁当の日					
15 月	昼食	御飯 肉じゃが 小松菜の胡麻和え みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) さとう、キャノーラ油 糸こんにゃく、白ごま	豚肉(三重) みそ 油揚げ(大阪)	グリーンピース(アメリカ) 玉葱(北海道)、人参(北海道) 小松菜(大阪)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん、塩	エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 22.9 g カルシウム 509 mg
	午後 おやつ	黒糖ミルク おふラスク	黒糖、バターブレンド(有塩) 麩、さとう	牛乳 牛乳			
16 火	昼食	ゆかり御飯 みそ汁 鶏肉のてんぷら チンゲン菜と揚げの煮物	白米(亀岡)、麩 キャノーラ油、片栗粉 さとう、小麦粉	鶏むね肉(熊本) 油揚げ(大阪) みそ	チンゲン菜(茨城)、人参(北海道) ほうれん草(和歌山)、ねぎ(兵庫)	ゆかり粉 塩、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 8 g カルシウム 113 mg
	午後 おやつ	お茶 ぜんざい(乳児汁粉とせんべい)	もち米、さとう、ぼりんこ	あずき			
17 水	昼食	あんかけうどん きんぴらごぼう さつま芋甘煮	ゆでうどん、片栗粉 さとう、ごま油、白ごま さつま芋(茨城)	豚肉(三重)	白菜(長野)、玉葱(北海道)、ねぎ(兵庫) ごぼう(北海道)、絹さや(中国) 人参(北海道)、グリーンピース(アメリカ)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん	エネルギー 374 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 5.2 g カルシウム 128 mg
	午後 おやつ	お茶 雑炊	白米(亀岡)	卵(香川)	白菜(長野)、大根(北海道)、人参(北海道)	塩 かつお・昆布だし汁	
18 木	昼食	御飯 さばのみそ煮 白菜の煮浸し けんちん汁	白米(亀岡) 片栗粉 さとう 里芋(中国)	さば(ノルウェー) みそ もめん豆腐(大阪) 油揚げ(大阪)	しょうが(高知)、ねぎ(兵庫) 白菜(長野)、人参(北海道) ごぼう(北海道)、大根(北海道)	料理酒、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 108 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 牛乳			

\*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。



# 平成30年1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		
19 金	昼食	御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 添えナポリタン ブロッコリーときのこのサラダ	白米(亀岡) 片栗粉、キャノーラ油 スパゲティ、オリーブオイル さとう、白ごま	鶏ひき肉(熊本) もめん豆腐(大阪) みそ	玉葱(北海道)、ねぎ(兵庫) パセリ、人参(北海道) ブロッコリー(エクアドル)、しめじ(長野) えのき、白菜(長野)、	濃口しょうゆ、料理酒 ケチャップ、塩 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.1 g カルシウム 299 mg
	午後 おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	無塩バター、さとう ホットケーキミックス	牛乳、卵(香川) 牛乳、ホイップクリーム	パイン缶、みかん缶(タイ)		
20 土	昼食	お弁当の日					
22 月	昼食	御飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁	白米(亀岡)、里芋(中国) キャノーラ油 じゃが芋(北海道) マヨネーズ	みそ 鶏もも肉(熊本)	人参(北海道)、コーン(アメリカ) 玉葱(北海道)、小松菜(大阪) 胡瓜(北海道)	濃口しょうゆ、本みりん コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁 料理酒	エネルギー 708 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 30.4 g カルシウム 426 mg
	午後 おやつ	牛乳 揚げドーナツ	キャノーラ油、さとう ホットケーキミックス、	牛乳 もめん豆腐			
23 火	昼食	御飯 八宝菜 シュウマイ 春雨スープ	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう、片栗粉 春雨、ごま油	卵(香川) 豚肉(三重) しゅうまい	白菜(長野)、玉葱(北海道)、人参(北海道) たけのこ(国産)、絹さや(中国)、しいたけ(徳島) カットわかめ(国産)	中華だし、塩 濃口しょうゆ、料理酒	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.4 g カルシウム 159 mg
	午後 おやつ	お茶 ミニおでん	糸コンニャク	ちくわ、油揚げ(大阪)	大根(北海道)、人参(北海道)	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん	
24 水	昼食	御飯 さばの塩焼き ひじき煮 豚汁	白米(亀岡) 糸コンニャク、ごま油 キャノーラ油、さとう 里芋(中国)	さば(ノルウェー) 水煮大豆、油揚げ(大阪) 豚肉(三重)、みそ	ひじき、グリーンピース(アメリカ) 大根(北海道)、人参(北海道) ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17 g カルシウム 117 mg
	午後 おやつ	お茶 ぼんちあげ	ぼんちあげ				
25 木	昼食	御飯 鶏すき がんも含め煮 みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク さとう	焼豆腐 鶏もも肉(熊本) がんもどき みそ	白菜(長野)、玉葱(北海道) しいたけ(徳島)、ねぎ(兵庫) 人参(北海道)、絹さや(中国) カットわかめ(国産)	濃口しょうゆ、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 345 mg
	午後 おやつ	牛乳 じゃが芋チップ	キャノーラ油 じゃが芋(北海道)	牛乳		塩	
26 金	昼食	カレーライス おからサラダ オレンジ	白米(亀岡) マヨネーズ、さとう じゃが芋(北海道) キャノーラ油	鶏もも肉(熊本) おから	玉葱(北海道)、人参(北海道) ブロッコリー(エクアドル) 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 681 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 23.7 g カルシウム 307 mg
	午後 おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	黒糖 ホットケーキミックス	牛乳			
27 土	昼食	千代川保育園：生活発表会 大井保育園：お弁当の日					
29 月	昼食	菜飯御飯 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 さとう キャノーラ油	油揚げ(大阪) みそ 白身フライ	大根葉、カットわかめ(国産) グリーンピース(アメリカ) 切り干し大根(北海道) 玉葱(北海道)、人参(北海道)	濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 23 g カルシウム 305 mg
	午後 おやつ	お茶 にゅうめん	そうめん	鶏もも肉(熊本)	えのき(長野)、ねぎ(兵庫)、人参(北海道) ほうれん草(和歌山)、玉葱(北海道)	濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁、塩	
30 火	昼食	牛とじ丼 大根の旨煮 みそ汁 パイン缶	白米(亀岡) さとう 里芋(中国)	卵(香川)、牛肉(北海道) 油揚げ みそ	玉葱(北海道)、ごぼう(北海道) 大根(北海道)、絹さや(中国) ねぎ(兵庫)、人参(北海道) パイン缶(タイ)、細切のり	本みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.2 g カルシウム 247 mg
	午後 おやつ	ホットココア 雪の宿	さとう 雪の宿	牛乳		ココア	
31 水	昼食	人参ピラフ クリームシチュー アスパラのサラダ	白米(亀岡) 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	人参(北海道)、コーン(アメリカ)、玉葱(北海道) しめじ(長野)、えのき(長野)、グリーンピース(アメリカ) グリーンアスパラガス(中国)、コーン(アメリカ)	塩、パセリ粉 クリームシチューの素 コンソメ	エネルギー 769 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 27.7 g カルシウム 285 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこクッキー	無塩バター、さとう 小麦粉、キャノーラ油	牛乳 卵(香川)、きな粉			

\*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。