



平成30年 4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		
2月	昼食	五目御飯 かぼちゃの煮物 みそ汁	白米(亀岡) さとう、片栗粉 糸こんにゃく	鶏もも肉(熊本) 油揚げ(大阪) もめん豆腐(大阪) 米みそ	ごぼう(北海道)、しいたけ(徳島) かぼちゃ(北海道)、いんげん(タイ) 人参(千葉)、玉葱(北海道) 大根(徳島)、ねぎ(北海道)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 料理酒、本みりん、塩	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 265 mg
	午後 おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン	牛乳			
3火	昼食	御飯 みそ汁 さわらの味噌焼き 大根のそぼろ煮	白米(亀岡) さとう 片栗粉	さわら(中国) 米みそ、油揚げ(大阪) 鶏ひき肉(熊本)	大根(徳島)、人参(千葉)、 しょうが(高知)、ほうれん草(徳島) 玉葱(北海道)、いんげん(タイ)	かつお・昆布だし汁 本みりん、料理酒 濃口しょうゆ	エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 6.6 g カルシウム 81 mg
	午後 おやつ	お茶 ぼたぼた焼き	ぼたぼた焼				
4水	昼食	中華丼 シュウマイ スープ	白米(亀岡) さとう 片栗粉	豚肉(三重) うずら卵(香川) しゅうまい	白菜(愛知)、玉葱(北海道)、カットわかめ 人参(千葉)、ピーマン(宮崎) たけのこ(国産)、チンゲン菜(静岡)	濃口しょうゆ 和風だしの素 かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 344 mg
	午後 おやつ	牛乳 白い風船	白い風船	牛乳			
5木	昼食	御飯 肉団子とじゃが芋のケチャップ煮 小松菜のソテー みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) キャノーラ油、さとう バターブレンド(有塩)	米みそ ミンチボール	白菜(愛知)、絹さや(中国) 玉葱(北海道)、グリーンピース(アメリカ) 小松菜(大阪)、しめじ(長野)、人参(千葉)	濃口しょうゆ、本みりん ケチャップ 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 21.9 g カルシウム 305 mg
	午後 おやつ	牛乳 とんがりコーン	とんがりコーン	牛乳			
6金	昼食	ポークカレーライス フロccoliのツナ和え みかん缶	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) キャノーラ油	豚肉(三重) シーチキン缶	玉葱(北海道)、グリーンピース(アメリカ) フロccoli(エクアドル)、人参(千葉) みかん缶(タイ)	バーモントカレールー 濃口しょうゆ	エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 88 mg
	午後 おやつ	お茶 ばりんこ	ばりんこ				
7土	お弁当の日						
9月	昼食	御飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 もも缶	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ 麩	米みそ 鶏もも肉(熊本)	玉葱(北海道)、ほうれん草(徳島) しょうが(高知)、コーン(アメリカ) 人参(千葉)、胡瓜(高知) 黄桃缶(ギリシャ)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、料理酒 コンソメ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 20.1 g カルシウム 231 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごカップケーキ	無塩バター ホットケーキミックス、さとう	牛乳 卵(香川)	イチゴソース		
10火	昼食	ロールパン ソース焼きそば ほうれん草ともやしのお浸し みそ汁	ロールパン 焼きそばめん キャノーラ油	米みそ 豚肉(三重) 白ごま	キャベツ(愛知)、玉葱(北海道) 人参(千葉)、ピーマン(宮崎) ほうれん草(徳島)、もやし(静岡) ねぎ(北海道)、カットわかめ	中華だし 焼きそばソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14.2 g カルシウム 142 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)		塩こんぶ		
11水	昼食	御飯 みそ汁 ハンバーグ 春雨サラダ	白米(亀岡) さとう	米みそ ハンバーグ	玉葱(北海道)、キャベツ(愛知)、人参(千葉) もやし(静岡)、胡瓜(高知)	ウスターソース、ケチャップ 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 269 mg
	午後 おやつ	牛乳 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(大阪)			
12木	昼食	御飯 オレンジ ピンクサーモンの塩焼き いんげんのおかか和え けんちん汁	白米(亀岡) 里芋(愛媛)	ピンクサーモン(日本) もめん豆腐(大阪) かつお節 油揚げ(大阪)	いんげん(タイ)、人参(千葉) 大根(徳島)、ごぼう(北海道)、ねぎ(北海道) オレンジ(アメリカ)	かつお・昆布だし汁 塩 濃口しょうゆ	エネルギー 373 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 4.4 g カルシウム 118 mg
	午後 おやつ	お茶 うどん	ゆでうどん	油揚げ(大阪)	玉葱(北海道)、人参(千葉)、ねぎ(北海道)	濃口しょうゆ、本みりん、塩 かつお・昆布だし汁	
13金	昼食	チキンカレー おからのサラダ りんご	白米(亀岡) マヨネーズ 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)、グリーンピース(アメリカ) フロccoli(エクアドル)、人参(千葉) りんご(青森)	バーモントカレールー コンソメ	エネルギー 668 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 23 g カルシウム 268 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		
14土	お弁当の日						

*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30年 4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	その他		
16 月	昼食	御飯 みそ汁 コロッケ ひじきの煮物 パイナップル	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう	米みそ 油揚げ(大阪) 水煮大豆 コロッケ	人参(千葉)、大根(徳島) えのき(長野)、ほうれん草(徳島) ひじき、グリーンピース(アメリカ) パイナップル(タイ)	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 272 mg	
	午後 おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	ホットケーキミックス、さとう	牛乳		ココア		
17 火	昼食	親子丼 菜の花の胡麻和え 豚汁	白米(亀岡) さとう 片栗粉	卵(香川)、鶏もも肉(熊本) 白ごま、米みそ 豚肉(三重)	玉葱(北海道)、細切のり 菜の花(中国)、人参(千葉) ねぎ(北海道)、大根(徳島)、ごぼう(北海道)	本みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.7 g カルシウム 194 mg	
	午後 おやつ	カルピス 手作りゼリー	さとう	カルピス	オレンジジュース、みかん缶(タイ)、粉末寒天			
18 水	昼食	たけのご御飯 鶏の天ぷら 三色野菜サラダ みそ汁	白米(亀岡) 小麦粉 キャノーラ油	油揚げ(大阪) 鶏むね肉(熊本) 米みそ	たけのこ(国産)、グリーンピース(アメリカ) 人参(千葉)、チンゲン菜(静岡)、玉葱(北海道) 大根(徳島)、胡瓜(高知)	濃口しょうゆ、料理酒 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 470 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 251 mg	
	午後 おやつ	牛乳 星食べよ	星たべよ	牛乳				
19 木	昼食	御飯 みそ汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう	白米(亀岡) さとう、ごま油 じゃが芋(北海道)	米みそ さば 白ごま	人参(千葉)、玉葱(北海道) しょうが(高知)、ねぎ(北海道) ごぼう(北海道)、絹さや(中国)	かつお・昆布だし汁 本みりん、料理酒 濃口しょうゆ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.3 g カルシウム 100 mg	
	午後 おやつ	お茶 ヨモギ団子(乳児 きな粉御飯)	白玉粉、さとう		よもぎ			
20 金	昼食	御飯 豚カツ スパゲティ添え かぼちゃのサラダ みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 スパゲティ、オリーブオイル マヨネーズ 小麦粉、パン粉	豚カツ 豚(香川) 油揚げ(大阪) 米みそ	かぼちゃ(北海道)、人参(千葉) コーン(アメリカ)、胡瓜(高知) パセリ粉 ごぼう(北海道)、絹さや(中国)	かつお・昆布だし汁 ウスターソース 塩、ケチャップ コンソメ	エネルギー 706 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 28.3 g カルシウム 313 mg	
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード		牛乳、プリンミックス ホイップクリーム	パイナップル缶、みかん缶(タイ)			
21 土	お弁当の日							
23 月	昼食	御飯 みそ汁 白身魚のフライ 切り干し大根の旨煮	白米(亀岡) タルタルソース さとう	油揚げ(大阪) 米みそ 白身フライ	切り干し大根、絹さや(中国) 大根(徳島)、人参(千葉) ほうれん草(徳島)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 375 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 6.7 g カルシウム 165 mg	
	午後 おやつ	お茶 いちごフルーチェ		フルーチェ(いちご) 牛乳				
24 火	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの昆布あえ みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう 麩	米みそ 豚肉(三重)	玉葱(北海道)、人参(千葉) ピーマン(宮崎)、しょうが(高知) ブロッコリー(エクアドル)、塩こんぶ もやし(静岡)、みつ葉(愛知)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、料理酒	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 282 mg	
	午後 おやつ	牛乳 大学芋	キャノーラ油、さとう さつま芋(茨城)	牛乳 黒ごま		濃口しょうゆ		
25 水	昼食	菜の花寿司 がんもと里芋の煮物 吉野汁	白米(亀岡) さとう 里芋(愛媛) キャノーラ油	白ごま がんもどき もめん豆腐、油揚げ(大阪)	菜の花(中国)、胡瓜(高知) 人参(千葉)、いんげん(タイ) ごぼう(北海道)、大根(徳島)、ねぎ(北海道) たけのこ(国産)、細切のり	酢、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 9.8 g カルシウム 206 mg	
	午後 おやつ	お茶 たこ焼き		たこ焼き、かつお節	あおのり	たこ焼きソース		
26 木	昼食	御飯 チキンカツ さつま芋のサラダ みそ汁	白米(亀岡)、小麦粉 パン粉、キャノーラ油 さつま芋(茨城) そうめん、マヨネーズ	米みそ 鶏むね肉(熊本)	白菜(愛知)、人参(千葉)、ねぎ(北海道) 人参(千葉)、胡瓜(高知)	かつお・昆布だし汁 塩 コンソメ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20 g カルシウム 95 mg	
	午後 おやつ	お茶 和風スパゲティ	スパゲティ、キャノーラ油	ベーコン	ほうれん草(徳島)、玉葱(北海道)	濃口しょうゆ、塩、パセリ粉		
27 金	昼食	ハヤシライス コーンのサラダ バナナ	白米(亀岡) マヨネーズ じゃが芋(北海道) キャノーラ油	豚肉(三重) 白ごま	玉葱(北海道)、グリーンピース(アメリカ) ごぼう(北海道)、人参(千葉) バナナ(フィリピン)、コーン(アメリカ)	ハヤシルー コンソメ	エネルギー 676 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 25.8 g カルシウム 268 mg	
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	バターブレンド(有塩) 麩、さとう	牛乳 バターブレンド(有塩)				
28 土	お弁当の日							
30 月	振替休日							

*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。

