



令和6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 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	昼食	五目御飯 がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	白米(亀岡)、糸コンニャク 砂糖	鶏もも肉(熊本)、油揚げ がんもどき みそ いりこ	ごぼう(北海道) 人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー)、もやし(静岡) 大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	みりん、料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 188 mg
	午後 おやつ	お茶 キャベツスパゲティ	スパゲッティ、油	ベーコン(乳 卵含む) 細切のり	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩	
02 火	昼食	御飯 鶏肉のマリネ ミネラルサラダ スープ	白米(亀岡) 油、小麦粉 砂糖、ごま油	木綿豆腐 鶏むね肉(熊本) 白ごま、カットわかめ(中国) いりこ	人参(長崎) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	酢、塩 濃口しょうゆ 中華だしの素、淡口しょうゆ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.6 g カルシウム 302 mg
	午後 おやつ	牛乳 マラーカオ	油、砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳、たまご(香川)		濃口しょうゆ	
03 水	昼食	御飯 はるさめ炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 春雨、ごま油	みそ 豚もも肉(鹿児島) 高野豆腐、油揚げ いりこ	白菜(茨城)、しめじ(長野) 絹さや(中国)、人参(長崎) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫) ねぎ(兵庫)	料理酒、濃口しょうゆ オイスターソース みりん、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 9.0 g カルシウム 157 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天		塩	
04 木	昼食	御飯 アジの胡麻焼き 五目豆 みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖	みそ、カットわかめ(中国) あじ(ニュージーランド) 水煮大豆(北海道)、こんぶ 白ごま、いりこ	人参(長崎)、ごぼう(北海道) いんげん(タイ) キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)	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 456 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 154 mg
	午後 おやつ	お茶 ツナの炊き込みご飯	白米(亀岡)、砂糖	油揚げ ツナ缶(タイ)	人参(長崎)	濃口しょうゆ 料理酒、塩	
05 金	昼食	御飯 豚肉と大根の煮物 卵の花 みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク 砂糖、ごま油	みそ、カットわかめ(中国) 豚もも肉(鹿児島) おから(アメリカ) ちくわ、油揚げ、いりこ	大根(長崎)、絹さや(中国) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫) 白菜(茨城)、玉ねぎ(兵庫)	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 619 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 25.5 g カルシウム 283 mg
	午後 おやつ	牛乳 ロッククッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳 たまご(香川)、無塩バター(乳含む)			
06 土	お弁当の日						
08 月	昼食	御飯 ポークチャップ ブロッコリーのごま和え みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 油、片栗粉	みそ 豚もも肉(鹿児島) 白ごま 油揚げ、いりこ	玉ねぎ(兵庫)、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) キャベツ(愛知)	ケチャップ ウスターソース、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 280 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココアケーキ	小麦粉、砂糖、油	牛乳 絹豆腐		ココア、ベーキングパウダー	
09 火	昼食	御飯 さばのみそ煮 白菜の和え物 にゅうめん汁	白米(亀岡) 砂糖 そうめん	かつお節 さば(ノルウェー)、みそ いりこ	しょうが(中国) 白菜(茨城)、もやし(静岡) ほうれん草(ミャンマー)、人参(長崎)	淡口しょうゆ、塩 みりん、料理酒 濃口しょうゆ、和風だしの素 かつお・昆布だし汁	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 9.6 g カルシウム 93 mg
	午後 おやつ	お茶 お好み焼き	小麦粉、油	かつお節、青のり ちくわ、たまご(香川)	キャベツ(愛知)、ねぎ(兵庫)	お好みソース	
10 水	昼食	御飯 ハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁	白米(亀岡) スパゲッティ マヨネーズ(卵 含む)	みそ、油揚げ ハンバーグ(乳含む) 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) 大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	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 530 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 91 mg
	午後 おやつ	お茶 カレーピラフ	白米(亀岡)	ウインナー	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	塩、こしょう コンソメ、カレー粉	
11 木	昼食	豚丼 かぼちゃの煮物 みそ汁	白米(亀岡)、糸こんにゃく 砂糖、片栗粉 三温糖	豚もも肉(鹿児島) みそ いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) かぼちゃ(宮崎)、いんげん(タイ) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) 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 515 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 259 mg
	午後 おやつ	牛乳 人参ブリッツ	片栗粉、小麦粉、油	牛乳 青のり	人参(長崎)	塩	
12 金	昼食	カレーライス 大根とコーンのサラダ バナナ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道)、油	牛もも(オーストラリア) 白ごま いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) 大根(長崎)、コーン(アメリカ) バナナ(フィリピン) グリーンピース(インド)	バーモントカレー(乳含む)ルー ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 22.1 g カルシウム 267 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)			
13 土	お弁当の日						
15 月	昼食	御飯 コロッケ 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 春雨、砂糖、ごま油	コロッケ(乳 卵含む) みそ いりこ	大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫) ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、もやし(静岡) キャベツ(愛知)	ケチャップ ウスターソース 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 440 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 6.4 g カルシウム 80 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	もち米(亀岡) 白米(亀岡)、三温糖	みそ		みりん	

*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		
16 火	昼食	御飯 肉じゃが ほうれん草の白和え みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道)、糸コンニャク 油、砂糖	豚もも肉(鹿児島) 木綿豆腐、ちくわ、白ごま みそ、油揚げ いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) ほうれん草(ミャンマー)、人参(長崎) 大根(長崎)	みりん、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 317 mg
	午後 おやつ	牛乳 たまごボーロ	片栗粉、砂糖	牛乳 たまご(香川)			
17 水	昼食	ビビンバ丼 焼きビーフン スープ	白米(亀岡)、砂糖 ビーフン、油、ごま油 片栗粉	豚ひき肉(鹿児島) 豚もも肉(鹿児島) カットわかめ(中国) いりこ	もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー) 玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知) えのき(長野)、白菜(茨城) 人参(長崎)	濃口しょうゆ 料理酒、中華だしの素 塩	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 80 mg
	午後 おやつ	お茶 ぱりんこ	ぱりんこ				
18 木	昼食	御飯 肉団子の照焼き いんげんのごま和え みそ汁	白米(亀岡) 油 砂糖	鶏肉だんご(乳含む) 白ごま 木綿豆腐、みそ いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) いんげん(タイ) 人参(長崎)	みりん 濃口しょうゆ、料理酒、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 23.1 g カルシウム 344 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごカップケーキ	砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 無塩バター(乳含む)、たまご(香川)	いちごジャム		
19 金	昼食	わかめ御飯 トンカツ ポテトサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵含む) じゃが芋(北海道)	カットわかめ(中国) トンカツ(乳含む) 木綿豆腐、みそ いりこ	コーン(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	みりん、料理酒 ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 26.1 g カルシウム 335 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード		牛乳 ホイップクリーム(乳含む)	パイン缶(タイ) みかん缶(和歌山)		プリンミックス(乳含む)
20 土	お弁当の日						
22 月	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 三色野菜サラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 マヨネーズ(卵含む)	みそ、油揚げ 鶏もも肉(熊本) いりこ	しょうが(中国) 大根(長崎)、きゅうり(高知) 人参(長崎)、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 440 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.1 g カルシウム 85 mg
	午後 おやつ	お茶 オレンジゼリー	砂糖	粉末寒天	オレンジジュース みかん缶(和歌山)		
23 火	昼食	御飯 ピンクサーモンのオーロラソースかけ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(亀岡) マヨネーズ(卵含む) 片栗粉	ピンクサーモン(国内) 木綿豆腐、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) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	ノンオイル青じそドレッシング ケチャップ、塩、パセリ粉 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 580 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 20.6 g カルシウム 274 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きなこ			塩
24 水	昼食	御飯 マーボー豆腐 五目和え 春雨スープ	白米(亀岡) ごま油、砂糖 春雨、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉(熊本) 赤みそ、みそ すりごま いりこ	キャベツ(愛知)、もやし(静岡) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)、ねぎ(兵庫) ほうれん草(ミャンマー)、コーン(アメリカ) 白菜(茨城)、えのき(長野)	濃口しょうゆ 料理酒、おろし生姜 淡口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 325 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		
25 木	昼食	ロールパン ソース焼きそば もやしサラダ みそ汁	ロールパン(乳含む) 焼きそば麺、油 ごまドレッシング	豚もも肉(鹿児島)、青のり 木綿豆腐、みそ、油揚げ いりこ	もやし(静岡)、ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、ピーマン(宮崎) コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	焼きそばソース、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 134 mg
	午後 おやつ	お茶 さけおにぎり	白米(亀岡)	鮭フレーク、白ごま			
26 金	昼食	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	白米(亀岡)、油 砂糖	豚もも肉(鹿児島) ハム(卵乳含む) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、ブロッコリー(エクアドル) オレンジ(オーストラリア) コーン(アメリカ)	ハヤシルー、ケチャップ ウスターソース 酢、塩	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.3 g カルシウム 261 mg
	午後 おやつ	牛乳 豆腐クッキー	小麦粉、油、砂糖	牛乳 絹豆腐			ベーキングパウダー
27 土	お弁当の日						
29 月	昭和の日						
30 火	昼食	御飯 バーベキューチキン マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) 小麦粉、油、砂糖 マヨネーズ(卵含む) マカロニ、里芋(中国)	木綿豆腐、みそ 鶏むね肉(熊本) いりこ	ブロッコリー(エクアドル) コーン(アメリカ) 大根(長崎)、人参(長崎)、ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ かつお・昆布だし汁	エネルギー 420 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.3 g カルシウム 146 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		フルーチェ(いちご) 牛乳			

* 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。

