

令和6年 5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 水	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、カットわかめ(中国) いりこ	人参(長崎)、ごぼう(北海道) ほうれん草(ミャンマー)、玉ねぎ(兵庫) いんげん(タイ)	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 8.3 g カルシウム 107 mg
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	もち米、砂糖 白米(亀岡)	きなこ		塩	
02 木	昼食	御飯 コーン焼き おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、上新粉、油 マヨネーズ(卵 含む)	豚ひき肉(鹿児島) おから(アメリカ) みそ、油揚げ いりこ	コーン(アメリカ)、玉ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 塩、ごしょう コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.1 g カルシウム 304 mg
	午後 おやつ	牛乳 よもぎ蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む)、砂糖	牛乳 たまご(香川)	よもぎ		
03 金	憲法記念日						
04 土	みどりの日						
05 日	こどもの日						
06 月	振替休日						
07 火	昼食	御飯 ハンバーグ ブロッコリーのごまマヨ和え みそ汁	白米(亀岡) 片栗粉、油 マヨネーズ(卵 含む)	ハンバーグ(乳含む) 白ごま みそ いりこ	人参(長崎)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) もやし(静岡)、絹さや(中国)	ケチャップ ウスターソース、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 26.2 g カルシウム 279 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	ホットケーキミックス(乳含む)、油	牛乳 たまご(香川)			
08 水	昼食	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 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) 焼き豆腐、いりこ カットわかめ(中国) みそ、油揚げ	ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) 玉ねぎ(兵庫)、白菜(長崎) ほうれん草(ミャンマー)、もやし(静岡) 大根(長崎)、人参(長崎)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 6.8 g カルシウム 155 mg
	午後 おやつ	お茶 カルピスゼリー	砂糖	粉末寒天 カルピス(乳含む)	みかん缶(和歌山)		
09 木	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	みそ さば(ノルウェー) 白ごま、いりこ 木綿豆腐	絹さや(中国) しょうが(中国) 人参(長崎)、ごぼう(北海道) ほうれん草(徳島)	みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 116.0 mg
	午後 おやつ	お茶 ナポリタン	スパゲッティ、油	ウインナー	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) パセリ粉	ケチャップ、塩	
10 金	昼食	ロールパン ソース焼きそば 大根サラダ わかめスープ	ロールパン(乳 含む) 焼きそば麺、油	カットわかめ(中国) 豚もも肉(鹿児島) 青のり 木綿豆腐、いりこ	人参(長崎)、きゅうり(高知) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、コーン(アメリカ) えのき(長野)、ねぎ(兵庫)	焼きそばソース ノンオイル和風ドレッシング 中華だしの素 塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 120 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)	こんぶ佃煮			
11 土	お弁当の日						
13 月	昼食	御飯 メンチカツ スパゲティサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 マヨネーズ(卵 含む) スパゲッティ	メンチカツ(乳含む) カットわかめ(中国) みそ いりこ	キャベツ(愛知) 人参(長崎)、ブロッコリー(エクアドル) もやし(静岡)	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 575 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 247 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りりんごゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	りんごジュース		
14 火	昼食	ピビンバ并 焼きビーフン みそ汁	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) 木綿豆腐、みそ いりこ	ほうれん草(ミャンマー)、もやし(静岡) キャベツ(愛知)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、えのき(長野)	濃口しょうゆ、料理酒 中華だしの素 かつお・昆布だし汁	エネルギー 686 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 23.2 g カルシウム 277.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこトースト	食パン(乳含む)、砂糖	牛乳 無塩バター(乳含む)、きなこ			
15 水	昼食	御飯 肉じゃが もやしのごま酢あえ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 砂糖、糸コンニャク 油	豚もも肉(鹿児島) 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) もやし(静岡)、絹さや(中国) 大根(長崎)、人参(長崎)	濃口しょうゆ、みりん 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.0 g カルシウム 134.0 mg
	午後 おやつ	お茶 クラッカー	クラッカー				
16 木	昼食	御飯 あじの照焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	あじ(ニュージーランド) 油揚げ みそ いりこ	人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー) 切干大根(長崎)、グリーンピース(インド) ごぼう(北海道)、キャベツ(愛知)	料理酒、みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 416 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 5.9 g カルシウム 135 mg
	午後 おやつ	お茶 炊き込みご飯	白米(亀岡)、砂糖	鶏もも肉(熊本) 油揚げ	人参(長崎)	濃口しょうゆ、料理酒、塩	

*献立にたくさん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 5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		
17 金	昼食	御飯 ユーリンチー 春雨サラダ コーンスープ	白米(亀岡) 片栗粉、油、砂糖、ごま油 マヨネーズ(卵含む)、春雨	鶏もも肉(熊本) 牛乳 いりこ	人参(長崎) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ)	酢、濃口しょうゆ 料理酒、中華だしの素 淡口しょうゆ 塩、コンソメ クリームポタージュの素(乳含む)	エネルギー 680 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 27.9 g カルシウム 296 mg
	午後 おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	たべっこ動物バター(乳含む)ビスケット、砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳、ホイップクリーム(乳含む) 卵、バター(乳含む)	パイン缶(タイ)		
18 土	お弁当の日						
20 月	昼食	御飯 バーベキューチキン 大豆サラダ みそ汁	白米(亀岡) 小麦粉、油、砂糖 マヨネーズ(卵含む)	大豆水煮(北海道) 鶏むね肉(熊本) ハム(卵乳含む) みそ、油揚げ、いりこ	コーン(アメリカ) キャベツ(愛知)、人参(長崎) もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー)	ケチャップ ウスターソース 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 401 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.9 g カルシウム 150 mg
	午後 おやつ	お茶 ブルーチェ		ブルーチェ(いちご) 牛乳			
21 火	昼食	御飯 さばの塩焼き 卵の花 豚汁	白米(亀岡) 糸コンニャク 砂糖、ごま油	豚もも肉(鹿児島) さば(ノルウェー) おから(アメリカ)、ちくわ みそ、いりこ、油揚げ	玉ねぎ(兵庫) しめじ(長野)、ねぎ(兵庫)、人参(長崎) 大根(長崎)、ごぼう(北海道)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.1 g カルシウム 107 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(亀岡)砂糖			塩	
22 水	昼食	御飯 厚揚げ五目煮 マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) ごま油、砂糖 マカロニ、マヨネーズ(卵含む)	豚もも肉(鹿児島) 厚揚げ みそ、油揚げ いりこ	いんげん(タイ)、しょうが(中国)、人参(長崎) 大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫)、たけのこ(中国) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) キャベツ(愛知)、しめじ(長野)	濃口しょうゆ 中華だしの素、塩 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 182 mg
	午後 おやつ	お茶 よもぎ団子	白玉粉、砂糖	きなこ 絹豆腐	よもぎ		
23 木	昼食	御飯 鶏肉のてんぷら キャベツの磯和え みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、小麦粉	カットわかめ(中国) 鶏むね肉(熊本) 白ごま、青のり 木綿豆腐、みそ、いりこ	キャベツ(愛知)、ほうれん草(徳島) えのき(長野)、人参(長崎)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 502 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 320.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリン		牛乳		プリンミックス(乳含む)	
24 金	昼食	御飯 ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	白米(亀岡)、油	豚もも肉(鹿児島) ツナ缶(タイ) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) 大根(長崎)、人参(長崎) オレンジ(オーストラリア) ブロッコリー(エクアドル)	ハヤシルウ 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 616 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 19.7 g カルシウム 252 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごのショートブレッド	小麦粉、砂糖	牛乳 無塩バター(乳含む)	いちごジャム		
25 土	お弁当の日						
27 月	昼食	御飯 白身魚のフライ ほうれん草の白和え みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース(卵含む)、油 砂糖	カットわかめ(中国) 白身魚のフライ 木綿豆腐、ちくわ、白ごま みそ、いりこ	ほうれん草(徳島)、人参(長崎) 大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20 g カルシウム 316 mg
	午後 おやつ	牛乳 カップケーキ	砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)			
28 火	昼食	御飯 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道)、油 砂糖	大豆水煮(北海道) 豚もも肉(鹿児島) ちくわ、いりこ 木綿豆腐、みそ	玉ねぎ(兵庫)、トマト缶(イタリア) ブロッコリー(エクアドル) もやし(静岡)、人参(長崎)、ねぎ(兵庫)	ケチャップ、コンソメ 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10 g カルシウム 134 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	
29 水	昼食	御飯 鶏のレモン焼き ポテトサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ(卵含む) じゃが芋(北海道)	カットわかめ(中国) 鶏むね肉(熊本) みそ 木綿豆腐、いりこ	レモン果汁 人参(長崎)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)、ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル)	濃口しょうゆ コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 529 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 247.0 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 木	昼食	親子丼 いんげんごま和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	たまご(香川) 鶏もも肉(熊本)、細切のり すりごま、いりこ 木綿豆腐、みそ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) いんげん(タイ)、人参(長崎) ほうれん草(徳島)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 433 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.6 g カルシウム 179 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天		塩	
31 金	昼食	カレーライス キャベツのゆかり和え 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) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) キャベツ(愛知)、もやし(静岡)、人参(長崎) バナナ(フィリピン)	パーモントカレー(乳含む) ゆかり粉、濃口しょうゆ	エネルギー 693 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.7 g カルシウム 256 mg
	午後 おやつ	牛乳 レーズンクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 たまご(香川)、無塩バター(乳含む)	レーズン(アメリカ)		

* 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。

