

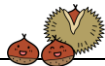
# 令和6年10月献立表

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	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 火	昼食	御飯 アジのつけ焼き 切干し大根の煮物 すまし汁	白米(国産) 砂糖	木綿豆腐 あじ(ニュージーランド) 油揚げ いりこ	白菜(長崎) グリーンピース(インド) 切干大根(宮崎) 大根(長崎)、人参(長崎)、白ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 料理酒、みりん 淡口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 8.7 g カルシウム 143 mg
	午後 おやつ	お茶 うどんスナック(さとう)	うどん、砂糖、油				
02 水	昼食	御飯 鶏肉の南蛮漬け 大豆サラダ みそ汁	白米(国産) 小麦粉、砂糖 マヨネーズ(卵含む)	木綿豆腐、みそ、油揚げ 鶏むね肉(熊本) 水煮大豆(国産)、ハム(卵乳含む) いりこ	コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、絹さや(中国) キャベツ(愛知) 人参(長崎)、白ねぎ(兵庫)	酢、濃口しょうゆ 料理酒、塩 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 23.5 g カルシウム 278 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)			
03 木	昼食	御飯 マーボー豆腐 五目きんぴら スープ	白米(国産) 砂糖、片栗粉 糸こんにゃく、ごま油 片栗粉	カットわかめ(中国) 木綿豆腐、鶏ひき肉(熊本) 豚もも肉(鹿児島)、白ごま 赤みそ、みそ、いりこ	しょうが(中国)、ほうれん草(ミャンマー) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) ごぼう(北海道)、人参(長崎)、いんげん(タイ) もやし(静岡)、えのき(長野)	料理酒 濃口しょうゆ コンソメ、塩	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.6 g カルシウム 310 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			
04 金	昼食	五目御飯 がんもの含め煮 いんげんと豚肉炒め みそ汁	白米(国産) 砂糖 油 糸コンニャク	鶏もも肉(熊本)、油揚げ がんもどき 豚もも肉(鹿児島) みそ、いりこ	ごぼう(北海道) 人参(長崎)、絹さや(中国) いんげん(タイ)、しょうが(中国) 大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	料理酒、塩 濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 413 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.6 g カルシウム 190 mg
	午後 おやつ	お茶 カルピスゼリー	砂糖	カルピス(乳含む)、粉末寒天	バイン缶(タイ)		
05 土	お弁当の日						
07 月	昼食	御飯 コロッケ キャベツとわかめのナムル みそ汁	白米(国産) 油 ごま油	木綿豆腐、みそ、油揚げ コロッケ(乳含む) カットわかめ(中国) いりこ	キャベツ(愛知)、人参(長崎) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース 酢、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 460 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 13.4 g カルシウム 126 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天			
08 火	昼食	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 春雨サラダ みそ汁	白米(国産) 糸コンニャク、麩 春雨、砂糖、ごま油	みそ、油揚げ 鶏もも肉(熊本)、焼き豆腐 いりこ	人参(長崎)、ねぎ(兵庫) 白菜(長崎)、玉ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 大根(長崎)、えのき(長野)	みりん 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 8.7 g カルシウム 157 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	もち米(国産) 白米(国産)、三温糖	みそ		本みりん	
09 水	昼食	三色丼 大豆とひじきの煮物 にゅうめん汁	白米(国産)、砂糖 ごま油 そうめん 油	鶏ひき肉(熊本)、たまご(香川) 水煮大豆(国産)、油揚げ 細切のり、ひじき いりこ	ほうれん草(ミャンマー)、しょうが(中国) 絹さや(中国) 白菜(長崎)、人参(長崎) 白ねぎ(兵庫)	みりん、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 140 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	ケチャップ、塩	
10 木	昼食	ご飯 たらのあんかけ 卵の花 豚汁	白米(国産) 油、片栗粉、砂糖 糸コンニャク、ごま油	豚もも肉(鹿児島)、みそ たら(ノルウェー) おから(アメリカ)、油揚げ ちくわ、いりこ	絹さや(中国)、しょうが(中国) もやし(静岡)、えのき(長野) 人参(長崎) 大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	ケチャップ、料理酒 酢、コンソメ 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 299 mg
	午後 おやつ	牛乳 ふかし芋	さつまいも(園)	牛乳			
11 金	昼食	カレーライス もやしのごま酢あえ バナナ	白米(国産)、油 砂糖 じゃが芋(北海道)	牛もも(オーストラリア) 白ごま いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) もやし(静岡)、人参(長崎) バナナ(フィリピン)	バーモントカレー(乳含む)ルー 酢、塩	エネルギー 660 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 241 mg
	午後 おやつ	カルピス 人参ブリッツ	片栗粉、小麦粉、油	牛乳、カルピス(乳含む) 青のり	人参(長崎)	塩	
12 土	お弁当の日						
14 月	スポーツの日						
15 火	昼食	御飯 バーベキューチキン フレンチサラダ みそ汁	白米(国産) 小麦粉、油、砂糖 フレンチホワイトドレッシング	木綿豆腐、みそ 鶏むね肉(熊本) ハム(卵乳含む) いりこ	ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知) もやし(静岡)、人参(長崎)	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 437 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 11.6 g カルシウム 262 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぶどう寒天ゼリー	砂糖	牛乳	ぶどうジュース、粉末寒天		

\* 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10月献立表



大井・千代川こども園

日	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	
16 水	昼食	御飯 さばの味噌煮 大根と揚げの煮物 すまし汁	白米(国産) 砂糖	木綿豆腐 さば(ノルウェー)、みそ 油揚げ いりこ	ほうれん草(ミャンマー) しょうが(中国) 大根(長崎)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、白ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 みりん、料理酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 359 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 122 mg
	午後 おやつ	お茶 あんぱんまんせんべい	あんぱんマンのソフトせんべい				
17 木	昼食	御飯 大豆ハンバーグ ほうれん草サラダ みそ汁	白米(国産) パン粉、油 オリーブオイル、砂糖	みそ、油揚げ 豚ひき肉(鹿児島) 水煮大豆(国産)、たまご(香川) いりこ	ほうれん草(ミャンマー) 玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) もやし(静岡)、人参(長崎)	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 581 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 23.7 g カルシウム 335 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココロ揚げ	砂糖、片栗粉、油	牛乳 高野豆腐、きなこ		塩	
18 金	昼食	ハヤシライス スパゲティサラダ オレンジ	白米(国産)、油 スパゲティ じゃが芋(北海道) マヨネーズ(卵含む)	豚もも肉(鹿児島) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) 人参(長崎)、ブロッコリー(エクアドル) オレンジ(オーストラリア)	ハヤシルー、ケチャップ コンソメ ウスターソース	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.6 g カルシウム 238 mg
	午後 おやつ	牛乳 メロンパンクッキー	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖、グラニュー糖、油	牛乳			
19 土	お弁当の日						
21 月	昼食	御飯 白身魚フライ キャベツの胡麻あえ みそ汁	白米(国産)、油 タルタルソース(卵含む) 砂糖 麩	木綿豆腐、みそ 白身魚フライ 白ごま いりこ	キャベツ(愛知)、人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 345 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリン	プリンミックス(乳含む) 砂糖	牛乳			
22 火	昼食	親子丼 ほうれん草の白和え みそ汁	白米(国産)、片栗粉 砂糖	たまご(香川)、鶏もも肉(熊本) 木綿豆腐、ちくわ、白ごま みそ、細切のり いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) ほうれん草(ミャンマー)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、もやし(静岡)	みりん 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 164 mg
	午後 おやつ	お茶 さつま芋の御飯	白米(国産) さつま芋(園)			料理酒 淡口しょうゆ、塩	
23 水	昼食	御飯 焼きさばのおろし煮 野菜豆 みそ汁	白米(国産) 砂糖	みそ、油揚げ さば(ノルウェー) 水煮大豆(国産) いりこ	いんげん(タイ) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫) 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)	料理酒 濃口しょうゆ、塩 みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 317 mg
	午後 おやつ	牛乳 大学いも	油 さつま芋(園)、砂糖	牛乳			
24 木	昼食	御飯 鶏肉のトマト煮 おからサラダ みそ汁	白米(国産) 油、小麦粉 マヨネーズ(卵含む) 砂糖	木綿豆腐、みそ 鶏むね肉(熊本) おから(アメリカ) カットわかめ(中国)、いりこ	トマト缶(イタリア)、コーン(アメリカ) 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) もやし(静岡)、ねぎ(兵庫)	ケチャップ コンソメ、塩 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 20.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 112 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(国産) 砂糖			塩	
25 金	昼食	油揚げと人参のご飯 鶏の唐揚げ 添えスパゲティ 大根サラダ、みそ汁	白米(国産)、油 オリーブオイル スパゲティ、片栗粉 ごまドレッシング	油揚げ、白ごま みそ 鶏もも肉(熊本) いりこ	人参(長崎)、ほうれん草(ミャンマー) しょうが(中国) 大根(長崎)、ブロッコリー(エクアドル) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩 ケチャップ 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 679 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 30.1 g カルシウム 300 mg
	午後 おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	ホットケーキミックス(乳含む)、砂糖 たべっこ動物バタービスケット	牛乳、無塩バター(乳含む) ホイップクリーム(乳含む)、たまご(香川)	パイン缶(タイ)		
26 土	お弁当の日						
28 月	昼食	御飯 メンチカツ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	白米(国産) 油	木綿豆腐、みそ メンチカツ(乳含む) かつお節 いりこ	ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) 大根(長崎)、ほうれん草(ミャンマー)	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 279 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	
29 火	昼食	ロールパン ソース焼きそば ほうれん草のおひたし スープ	ロールパン(乳含む) 焼きそば麺、油 砂糖	木綿豆腐 豚もも肉(鹿児島)、青のり いりこ	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(ミャンマー)、もやし(静岡) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫)	塩 焼きそばソース 濃口しょうゆ 中華だしの素	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 126 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(国産)	こんぶ佃煮			
30 水	昼食	御飯 つくね焼き ゆかり和え みそ汁	白米(国産) 片栗粉、油、砂糖	みそ、たまご(香川) 鶏ひき肉(熊本)、木綿豆腐 白ごま いりこ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) 白菜(長崎)、えのき(長野)	濃口しょうゆ 料理酒、塩 ゆかり粉 かつお・昆布だし汁	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 298 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)	牛乳 たまご(香川)			
31 木	昼食	御飯 厚揚げの炒めもの マカロニサラダ みそ汁	白米(国産) ごま油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ(卵含む) マカロニ	みそ 厚揚げ、豚もも肉(鹿児島) いりこ	しょうが(中国)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) 白菜(長崎)、もやし(静岡)、人参(長崎)	濃口しょうゆ みりん、料理酒 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 28.4 g カルシウム 310 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	油、砂糖 食パン(乳含む)	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。

\* 10月10日と22・23日のおやつは園の畑で収穫したさつま芋を使用します。

