

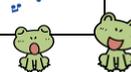
令和6年 6月 献立表

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	
1 土	お弁当の日						
3 月	昼食	五目まぜ御飯 がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	白米(国産) 米コニヤク 砂糖	鶏もも肉(国内)、油揚げ がんもどき みそ いりこ	ごぼう(北海道)、人参(長崎) いんげん(タイ)、玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(徳島)、もやし(静岡) 大根(長崎)、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 422 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 187 mg
	午後 おやつ	お茶 和風スパゲティ	スパゲッティ、油	ベーコン(乳 卵含む) 細切のり	玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ、塩	
4 火	昼食	御飯 豚しゃぶ風 五目豆 みそ汁	白米(国産) 砂糖、ごま油	カットわかめ(中国)、みそ 豚もも肉(鹿児島)、油揚げ 水煮大豆(北海道) こんぶ、いりこ	ほうれん草(ミャンマー) キャベツ(愛知)、ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) 人参(長崎)、ごぼう(北海道)、いんげん(タイ) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 酢、塩 みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 423 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 11.5 g カルシウム 148 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)			
5 水	昼食	御飯 ユーリンチー 春雨サラダ みそ汁	白米(国産) 油、片栗粉 砂糖、ごま油 春雨	木綿豆腐、みそ 豚もも肉(鹿児島) 油揚げ いりこ	玉ねぎ(兵庫)、もやし(静岡) キャベツ(愛知)、人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー) しょうが(中国)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁 酒 中華だし(素)	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 355 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)			
6 木	昼食	ロールパン ソース焼きそば 大根サラダ 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	大根(長崎)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) ほうれん草(ミャンマー)	焼きそばソース 中華だし(素) ノンオイル青じそドレッシング 塩	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 119 mg
	午後 おやつ	お茶 おかかおにぎり	白米(国産)	かつお節		濃口しょうゆ	
7 金	昼食	ハヤシライス おからサラダ オレンジ	白米(国産)、油 マヨネーズ(卵 含む) じゃが芋(北海道)	豚もも肉(鹿児島) おから(アメリカ) 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) オレンジ(オーストラリア)	ハヤシルウ コンソメ ケチャップ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.9 g カルシウム 287 mg
	午後 おやつ	牛乳 マーラーカオ	ホットケーキミックス(乳含む) 油、砂糖	牛乳 たまご(香川)		濃口しょうゆ	
8 土	お弁当の日						
10 月	昼食	御飯 肉団子の甘酢あん 華風和え 中華スープ	白米(国産) 油、片栗粉 砂糖、ごま油 はるさめ(緑豆)	鶏団子(乳含む) いりこ	ほうれん草(ミャンマー) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) 大根(長崎)、人参(長崎)、コーン(アメリカ)	料理酒、塩 濃口しょうゆ、酢 中華だし(素)	エネルギー 402 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 11.0 g カルシウム 87 mg
	午後 おやつ	お茶 あじさい寒天	砂糖	カルピス(乳含む)	ぶどうジュース、粉末寒天		
11 火	昼食	三色どんぶり 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(国産) 砂糖、油	鶏ひき肉(国内) 油揚げ、たまご(香川) 木綿豆腐、みそ 細切のり、いりこ	ほうれん草(ミャンマー)、しょうが(中国) 切干大根(長崎) ねぎ(兵庫)、玉ねぎ(兵庫) グリーンピース(インド)、人参(長崎)	塩、みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 21.5 g カルシウム 305 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			
12 水	昼食	御飯 さばの味噌煮 ほうれん草の白和え すまし汁	白米(国産) 砂糖 里芋(中国)	さば(ノルウェー) みそ ちくわ、白ごま 木綿豆腐、いりこ	人参(長崎) しょうが(中国) ほうれん草(ミャンマー) 白ねぎ(兵庫)	淡口しょうゆ みりん、料理酒 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 139 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(国産)、砂糖			塩	
13 木	昼食	御飯 厚揚げのそぼろあん スパゲティサラダ みそ汁	白米(国産) 油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ(卵 含む) スパゲッティ	みそ、油揚げ 厚揚げ 豚ひき肉(鹿児島) いりこ、カットわかめ(中国)	グリーンピース(インド) 玉ねぎ(兵庫)、えのき(長野) ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、人参(長崎)	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 463 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 229 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		フルーチェ(いちご) 牛乳			
14 金	昼食	カレーライス コールスローサラダ バナナ	白米(国産) 砂糖 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)、人参(長崎) バナナ(フィリピン) コーン(アメリカ)	バーモントカレールウ(乳含む) 酢、塩	エネルギー 616 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 22.8 g カルシウム 256 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからクッキー	小麦粉、砂糖	たまご(香川)、おから(アメリカ) 無塩バター(乳含む)、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。



令和6年 6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	
15 土	お弁当の日						
17 月	昼食	御飯 コロック 海藻サラダ みそ汁	白米(国産) 油 砂糖	カットわかめ(中国) コロック(乳 含む) ツナ缶(タイ) みそ、油揚げ、いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 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、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 394 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 8.8 g カルシウム 106 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	こしあん、粉末寒天		塩	
18 火	昼食	御飯 たらの磯焼き 卵の花 みそ汁	白米(国産) 油 糸こんにゃく 砂糖、ごま油	おから(アメリカ) たら(ノルウェー)、青のり ちくわ、油揚げ みそ、いりこ	ほうれん草(ミャンマー) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫) 大根(長崎)	みりん 濃口しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 276 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	
19 水	昼食	御飯 豚カツ 春雨サラダ みそ汁	白米(国産) 油 春雨、砂糖 ごま油	みそ トンカツ(乳 含む) 木綿豆腐 いりこ	キャベツ(愛知) 人参(長崎) もやし(静岡) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(ミャンマー)	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 364 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 9.0 g カルシウム 96 mg
	午後 おやつ	お茶 ぱりんこ	ぱりんこ				
20 木	昼食	御飯 つくね焼き ほうれん草の胡麻あえ みそ汁	白米(国産) 片栗粉、油 砂糖	鶏ひき肉(国内)、みそ たまご(香川) 鶏むね肉(国内)、白ごま 木綿豆腐、いりこ	えのき(長野)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(ミャンマー)、もやし(静岡) キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ 料理酒、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 136 mg
	午後 おやつ	お茶 こぎつねご飯	白米(国産)、砂糖	油揚げ 豚ひき肉(鹿児島)	人参(長崎)	濃口しょうゆ 料理酒、塩	
21 金	昼食	御飯、添えスパゲッティ えびフライ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(国産)、油 タルタルソース(卵 含む) スパゲティ、オリーブオイル 砂糖	ウインナー(新潟) エビフライ、ちくわ カットわかめ(中国) 木綿豆腐、みそ、いりこ	玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル)	かつお・昆布だし汁 ケチャップ 濃口しょうゆ、酢	エネルギー 692 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 27.0 g カルシウム 370 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード	たべっこ動物バター(乳含む)ビスケット	牛乳 ホイップクリーム(乳含む)	パイナップル(タイ)	プリンミックス	
22 土	お弁当の日						
24 月	昼食	御飯 白身魚のフライ 大根サラダ みそ汁	白米(国産) タルタルソース(卵 含む) 油	カットわかめ(中国) 白身魚フライ ツナ缶(タイ) 木綿豆腐、みそ、いりこ	人参(長崎) 大根(長崎) 玉ねぎ(兵庫)	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 451 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 260 mg
	午後 おやつ	牛乳 ももの寒天ゼリー		牛乳 粉末寒天	ももジュース		
25 火	昼食	御飯 肉豆腐 キャベツのごま酢あえ みそ汁	白米(国産) 砂糖	焼き豆腐、みそ 豚もも肉(鹿児島) 白ごま カットわかめ(中国)、いりこ	しょうが(中国) ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) キャベツ(愛知)、人参(長崎) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ みりん 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 257 mg
	午後 おやつ	お茶 オニオンリング	油、小麦粉		玉ねぎ(園で収穫)	塩	
26 水	昼食	冷やしうどん もやしのごまあえ 高野豆腐の煮物	うどん、砂糖	豚もも肉(鹿児島) 白ごま、油揚げ 高野豆腐 カットわかめ(中国)、いりこ	きゅうり(高知) もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー) 人参(長崎)、グリーンピース(インド)	かつお・昆布だし汁、塩 濃口しょうゆ みりん	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 153 mg
	午後 おやつ	お茶 チャーハン	白米(国産)、油	豚ひき肉(鹿児島) たまご(香川)	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩 和風だし、の素、パセリ粉	
27 木	昼食	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ みそ汁	白米(国産) 油、小麦粉 マヨネーズ(卵 含む) マカロニ	カットわかめ(中国) 鶏むね肉(国内) 木綿豆腐、みそ、油揚げ いりこ	グリーンピース(インド) トマト缶(イタリア)、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)	ケチャップ コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 758 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 29.4 g カルシウム 270 mg
	午後 おやつ	牛乳 ちんすこう	小麦粉、油、砂糖	牛乳		塩	
28 金	昼食	御飯 マーボー豆腐 焼きビーフン わかめスープ	白米(国産) ごま油、砂糖、片栗粉 ビーフン、油	赤みそ、みそ 木綿豆腐、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	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) キャベツ(愛知) コーン(アメリカ)、ねぎ(兵庫)	料理酒 生おろし生姜 濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 143 mg
	午後 おやつ	お茶 水無月	砂糖、小麦粉、上新粉	小豆(カナダ)		塩	
29 土	お弁当の日						

*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。

