



令和6年 7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 熟と力になるもの	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	御飯 メンチカツ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米（国産） 小麦粉、油 ごま油、砂糖	カットわかめ（中国） メンチカツ（乳含む） 木綿豆腐、みそ いりこ	人参（長崎）、玉ねぎ（兵庫） ブロッコリー（エクアドル） ごぼう（北海道）、ねぎ（兵庫） コーン（アメリカ）	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 547 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 18.8 g カルシウム 323 mg
	午後 おやつ	牛乳 コロコロ揚げ	砂糖、片栗粉、油	牛乳 高野豆腐、きなこ		塩	
02 火	昼食	ローレルパン ソース焼きそば もやしのナムル みそ汁	ローレルパン（乳 含む） 焼きそば麺、油 ごま油	木綿豆腐、みそ 豚もも肉（鹿児島） 白ごま、青のり いりこ	キャベツ（愛知）、人参（長崎） もやし（静岡） 玉ねぎ（兵庫）、えのき（長野） ほうれん草（ミャンマー）	焼きそばソース、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 130 mg
	午後 おやつ	お茶 塩昆布とコーンのおにぎり	白米（国産）	塩こんぶ	コーン（アメリカ）	濃口しょうゆ	
03 水	昼食	御飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	白米（国産） 糸こんにゃく ごま油、砂糖	木綿豆腐、みそ さば（ノルウェー） 白ごま いりこ	玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎） ごぼう（北海道）、絹さや（中国） 白菜（長崎）	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 396 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.5 g カルシウム 102 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	砂糖 白米（国産）			塩	
04 木	昼食	御飯 チャブチエ 高野豆腐の煮物 みそ汁	白米（国産） 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（長崎）、しめじ（長野） 人参（長崎）、ねぎ（兵庫） もやし（静岡）、玉ねぎ（兵庫） 絹さや（中国）	オイスターソース 料理酒、濃口しょうゆ みりん、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.9 g カルシウム 152 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ		塩	
05 金	昼食	散らし寿司 ほうれん草と鶏肉の和え物 彩りそうめん汁	白米（国産） 砂糖 そうめん	錦糸玉子、ちりめんじゃこ 鶏むね肉（熊本）、細切りの カニカマ（卵含む） 高野豆腐、白ごま、いりこ	人参（長崎）、グリーンピース（インド） もやし（静岡） ねぎ（兵庫） ほうれん草（ミャンマー）	酢、淡口しょうゆ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 9.4 g カルシウム 318 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作り七夕ゼリー	砂糖、氷糖みつ	牛乳	粉末寒天		
06 土	お弁当の日						
08 月	昼食	御飯 鶏肉のマリネ ゆかり和え みそ汁	白米（国産） 砂糖、油、小麦粉	みそ 鶏むね肉（熊本） カットわかめ（中国） いりこ	人参（長崎）、絹さや（中国） キャベツ（愛知）、コーン（アメリカ） ほうれん草（ミャンマー）、玉ねぎ（兵庫）	酢、塩 ゆかり粉、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 10.7 g カルシウム 263 mg
	午後 おやつ	牛乳 青りんごゼリー	砂糖 カップゼリーの素青りんご	牛乳			
09 火	昼食	ビビンバ丼 焼きビーフン みそ汁	白米（国産）、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	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） ほうれん草（ミャンマー）	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 630 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 114 mg
	午後 おやつ	お茶 五目おこわ	白米（国産）、もち米（国産） 油、砂糖	鶏もも肉（熊本）	しいたけ（中国） 人参（長崎）、たけのこ（中国）	料理酒 濃口しょうゆ、塩	
10 水	昼食	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁	白米（国産） 油、砂糖 マヨネーズ（卵 含む） マカロニ	カットわかめ（中国） 豚もも肉（鹿児島）、赤みそ 木綿豆腐、油揚げ いりこ	ブロッコリー（エクアドル） キャベツ（愛知）、ねぎ（兵庫） 人参（長崎）、コーン（アメリカ） 大根（長崎）、しょうが（中国）	料理酒、濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.8 g カルシウム 161 mg
	午後 おやつ	お茶 牛乳寒天	砂糖	牛乳	マンゴー、粉末寒天		
11 木	昼食	ゆかり御飯 アジのつけ焼き 五目豆 みそ汁	白米（国産） 砂糖	みそ、油揚げ、こんぶ あじ（ニュージーランド） 水煮大豆（国産） いりこ	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）、ねぎ（兵庫） ほうれん草（ミャンマー）	ゆかり粉 料理酒 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 467 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 10.1 g カルシウム 165 mg
	午後 おやつ	お茶 冷製スパゲティ	スパゲティ、オリーブオイル	ツナ缶（タイ）	トマト缶（イタリア）	コンソメ、バジル粉、塩	
12 金	昼食	カレーライス もやしのごま酢あえ オレンジ	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）、人参（長崎） もやし（静岡）、絹さや（中国） オレンジ（オーストラリア） グリーンピース（インド）	バーモントカレー（乳含む） 酢、塩	エネルギー 628 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.7 g カルシウム 276 mg
	午後 おやつ	牛乳 レーズンパン粉クッキー	砂糖 小麦粉、砂糖、パン粉	牛乳 無塩バター（乳含む）	レーズン	ベーキングパウダー	
13 土	お弁当の日						
15 月	海の日						
16 火	昼食	御飯 コロケ 切干し大根の煮物 みそ汁	白米（国産） 油 砂糖	みそ、カットわかめ（中国） コロケ（乳 含む） 油揚げ いりこ	グリーンピース（インド） 人参（長崎）、切干大根（宮崎） ほうれん草（ミャンマー）、玉ねぎ（兵庫）	ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 393 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 7.5 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	塩	

* 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 7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	
17 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	油揚げ さば（ノルウェー）、みそ 木綿豆腐、ちくわ、白ごま いりこ	しょうが（中国） 人参（長崎） 大根（長崎）、白ねぎ（兵庫） ほうれん草（ミャンマー）	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 355 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.5 g カルシウム 135 mg
	午後 おやつ	お茶 あんぱんまんせんべい	アンパンマンのソフトせんべい				
18 木	昼食	御飯 肉豆腐 いんげんごま和え みそ汁	白米（国産） 砂糖	みそ、カットわかめ（中国） 豚もも肉（鹿児島） すりごま、焼き豆腐 いりこ	ねぎ（兵庫）、人参（長崎） しめじ（長野）、しょうが（中国） いんげん（タイ）、もやし（静岡） 玉ねぎ（兵庫）、ほうれん草（ミャンマー）	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.6 g カルシウム 304 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）			
19 金	昼食	焼きもちごし飯 チキン南蛮 コールスローサラダ みそ汁	白米（国産） タルタルソース（卵 含む） 砂糖、小麦粉	木綿豆腐、みそ、油揚げ 鶏むね肉（熊本） ハム（卵 乳含む） たまご（香川）、いりこ	コーン（アメリカ） キャベツ（愛知）、人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫）	みりん 料理酒 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 597 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 24 g カルシウム 330 mg
	午後 おやつ	牛乳、プリンアラモード （幼カラスブレー・乳ビスケット）	たべっこ動物バタービスケット（乳含む） カラスブレー	牛乳 ホイップクリーム（乳含む）	バイン缶（タイ）	プリンミックス	
20 土	お弁当の日						
22 月	昼食	御飯 鶏のレモン焼き 大豆サラダ スープ	白米（国産） 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ（卵 含む）	鶏むね肉（熊本） 水煮大豆（国産） いりこ	レモン果汁、玉ねぎ（兵庫） 人参（長崎）、コーン（アメリカ） キャベツ（愛知）、えのき（長野） もやし（静岡）、ブロッコリー（エクアドル）	濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ コンソメ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 239 mg
	午後 おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳			
23 火	昼食	冷やしうどん ほうれん草のお浸し がんもの含め煮	うどん 砂糖	豚もも肉（鹿児島）、油揚げ カットわかめ（中国） がんもどき いりこ	きゅうり（高知） ほうれん草（ミャンマー）、もやし（静岡） 人参（長崎）	みりん、塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.1 g カルシウム 178 mg
	午後 おやつ	お茶 鮭わかめおにぎり	白米（国産）			鮭わかめご飯の素	
24 水	昼食	御飯 厚揚げ中華煮 キャベツのごま和え わかめスープ	白米（国産） 砂糖 ごま油	カットわかめ（中国） 豚もも肉（鹿児島）、厚揚げ かつお節、白ごま いりこ	いんげん（タイ）、しょうが（中国） 大根（長崎）、たけのこ（中国）、ねぎ（兵庫） キャベツ（愛知）、人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫）、コーン（アメリカ）	濃口しょうゆ みりん、和風だしの素 中華だしの素、塩	エネルギー 405 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.8 g カルシウム 168 mg
	午後 おやつ	お茶 豆乳プリン	砂糖	豆乳	粉末寒天		
25 木	昼食	御飯 焼きたらのもやしあんかけ 卵の花 みそ汁	白米（国産） 片栗粉、ごま油 糸コンニャク、砂糖	みそ、おから（アメリカ） たら（ノルウェー） ちくわ、油揚げ いりこ	もやし（静岡）、絹さや（中国） 人参（長崎）、ねぎ（兵庫） 大根（長崎）、ほうれん草（ミャンマー）	塩 濃口しょうゆ、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 357 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 5.5 g カルシウム 165 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		フルーチェ（いちご） 牛乳			
26 金	昼食	ハヤシライス スパゲティサラダ すいか	白米（国産）、油 マヨネーズ（卵 含む） スパゲティ じゃが芋（北海道）	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）、コーン（アメリカ） スイカ（鳥取・長崎）、きゅうり（高知） ブロッコリー（エクアドル）	ハヤシルウ、ケチャップ コンソメ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 66 mg
	午後 おやつ	お茶 うどんスナック（さとう）	うどん、砂糖、油				
27 土	お弁当の日						
29 月	昼食	御飯 白身魚のフライ ほうれん草と切干大根の和え物 みそ汁	白米（国産） 油、タルタルソース（卵 含む） 砂糖	木綿豆腐、みそ、油揚げ 白身魚フライ ちくわ、カットわかめ（中国） いりこ	ほうれん草（ミャンマー） 人参（長崎）、切干大根（宮崎） 玉ねぎ（兵庫）	濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 280 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りりんごゼリー	砂糖	牛乳	りんごジュース、粉末寒天		
30 火	昼食	御飯 茄子入りマーボー豆腐 春雨サラダ すまし汁	白米（国産） ごま油、片栗粉 春雨、砂糖	赤みそ、みそ 鶏ひき肉（熊本） 木綿豆腐 カットわかめ（中国）、いりこ	なす（高知）、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）、人参（長崎）	料理酒、中華だしの素 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.1 g カルシウム 319 mg
	午後 おやつ	牛乳 シュガートースト	食パン（乳含む）、砂糖	牛乳 無塩バター（乳含む）			
31 水	昼食	親子丼 キャベツのごま酢あえ みそ汁	白米（国産） 砂糖	たまご（香川）、細切のり 白ごま、鶏もも肉（熊本） 木綿豆腐、みそ いりこ	玉ねぎ（兵庫）、ねぎ（兵庫） キャベツ（愛知）、人参（長崎） ほうれん草（ミャンマー）	濃口しょうゆ、みりん 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 136 mg
	午後 おやつ	お茶 カレーピラフ	白米（国産）	ウインナー	人参（長崎）、玉ねぎ（兵庫）	コンソメ、カレー粉 塩、こしょう	

* 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。

