

献立表

2016年03月

大原野こども園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 火	麦ごはん,あったか肉だんご,ひじきの中華和え	米/国産、押麦/国産、豚ひき肉/国産、しょうが/国産、ごま油、片栗粉/北海道、食塩、こしょう、にんじん/国産、はくさい/国産、たまねぎ/国産、だいこん/国産、にら/国産、鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩、ひじき/国産、きゅうり/国産、もやし/ミャンマー(京都)、生わかめ/鳴門、ハム/国産、ごま油、酢、しょうゆ、三温糖、食塩、米/国産、納豆/北海道、卵/国産、葉ねぎ/国産、ごま油、しょうゆ、中華だし(の素)、食塩、こしょう、牛乳/京都	納豆チャーハン、牛乳	543(451) 21.0(17.6) 18.0(15.3) 4.4(3.5)
02 水	麦ごはん(丼),牛丼,なめこ汁	米/国産、押麦/国産、牛肉(肩ロース)/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、しめじ/信州、しらたき/国産、ごぼう/国産、葉ねぎ/国産、油、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、煮干だし汁、なめこ/国産、こまつな/京都、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、じゃがいも/国産、食塩、こしょう、小麦粉/アメリカ、片栗粉/北海道、油、牛乳/京都	フライドポテト、牛乳	493(411) 14.0(12.0) 18.8(15.9) 4.5(3.6)
03 木	麦ごはん(丼),ひな寿司,手まりシューマイ,花魁のおすまし,ラムネ	米/国産、豚ひき肉/国産、えび(むき身)/インド、たまねぎ/国産、れんこん/国産、しょうが/国産、片栗粉/北海道、オイスターソース、酒、ごま油、三温糖、中華だし(の素)、しょうゆ、しゅうまいの皮、焼ふ/国産、みつば/国産、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉/北海道、煮干だし汁、ラムネ、三色ゼリー、ひなあられ(関西風)、カルピス/国産、水	三色花ゼリー、ひなあられ、カルピス	465(372) 15.2(12.1) 8.8(7.1) 2.9(2.3)
04 金	麦ごはん,豚肉と春雨の炒め物,豆腐とわかめのスープ	米/国産、押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、はるさめ/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、キャベツ/国産、ピーマン/国産、ちくわ/タイ(日本)、しょうが/国産、ごま油、中華だし(の素)、酒、三温糖、しょうゆ、食塩、小麦粉/アメリカ、マーガリン、卵/国産、三温糖、抹茶、牛乳/京都	抹茶マーブルクッキー、牛乳	576(477) 17.1(14.5) 20.7(17.4) 3.4(2.7)
05 土	麦ごはん(土・井),鶏井,さつま芋のみそ汁	米/国産、押麦/国産、鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、にんじん/国産、たまねぎ/国産、油揚げ/カナダ(京都)、いんげん/国産、みつば/国産、油、酒、三温糖、本みりん、しょうゆ、食塩、煮干だし汁、さつま芋/国産、板こんにやく/国産、ねぎ/国産、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、牛乳/京都	おせんべい、牛乳	489(407) 19.1(16.1) 21.6(18.2) 3.7(3.0)
07 月	麦ごはん,マーボー豆腐,舞茸のスープ	米/国産、押麦/国産、まいたけ/国産、きょうな/国産、中華だし(の素)、食塩、牛乳/京都	ソナサンド、牛乳	520(432) 21.8(18.2) 22.2(18.7) 3.1(2.4)
08 火	ロールパン,マカロニグラタン,南瓜のサラダ	ロールパン/アメリカ(大阪)、鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、にんじん/国産、たまねぎ/国産、ブロッコリー/国産、マッシュルーム/国産、マカロニ/カナダ(日本)、バター/北海道、コンソメ、クリームチーズ、牛乳/京都、食塩、こしょう、小麦粉/アメリカ、パン粉、かぼちゃ/メキシコ、にんじん/国産、きゅうり/国産、チーズ、干しぶどう/アメリカ、油、酢、食塩、こしょう、米/国産、こんぶ(だし用)、しょうゆ、三温糖、本みりん、酒、調味豆腐(かまぼこ)	佃煮昆布のおにぎり、豆乳	574(474) 21.6(18.1) 22.3(18.7) 7.4(6.0)
09 水	焼きそば,かき玉汁	豚肉(肩ロース)/国産、いか/南東太平洋、にんじん/国産、たまねぎ/国産、キャベツ/国産、まいたけ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、ゆで中華めん/カナダ(国産)、油、焼きそばソース、煮干だし汁、かつお節/国産、卵/国産、はくさい/国産、しいたけ/国産、煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉/北海道、白玉粉/国産、小麦粉/アメリカ、絹ごし豆腐/国産、ベーキングパウダー、三温糖、食塩、卵、油、牛乳/京都	ポンデ黒ごま、牛乳	457(382) 19.5(16.4) 17.5(14.9) 3.4(2.8)
10 木	麦ごはん(丼),カレーライス,ブロッコリーのスープ	米/国産、押麦/国産、鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、にんじん/国産、たまねぎ/国産、じゃがいも/国産、コーン缶/北海道、グリーンピース(冷凍)/アメリカ、油、カレールウ、ブロッコリー/国産、えのきたけ/国産、セロリー/国産、コンソメ、食塩、小麦粉/アメリカ、バター/北海道、三温糖、卵/国産、牛乳/京都、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、アーモンド(乾)、牛乳/京都	ココアカップケーキ、牛乳	556(461) 15.4(13.1) 22.4(18.8) 3.5(2.8)
11 金	麦ごはん,さばの塩焼き,さっぱり和え,南瓜のみそ汁	米/国産、押麦/国産、さば/カルウェー、食塩、マロニー、にんじん/国産、きゅうり/国産、えだまめ(冷凍)/台湾、酢、三温糖、しょうゆ、食塩、かぼちゃ/メキシコ、たまねぎ/国産、ねぎ/国産、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、チーズ、カステラ/アメリカ(日本)、牛乳/京都	型抜きチーズ、野菜カステラ、牛乳	497(394) 23.4(17.4) 16.6(13.0) 2.4(1.9)
12 土	皿うどん,チンゲン菜のスープ	豚肉(肩ロース)/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、はくさい/国産、にら/国産、ちくわ/タイ(日本)、まいたけ/国産、しょうが/国産、揚げめん/アメリカ(日本)、ごま油、三温糖、中華だし(の素)、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉/北海道、牛乳/京都	おせんべい、牛乳	616(509) 24.2(20.1) 31.4(26.0) 5.6(4.5)
14 月	麦ごはん,鮭のパン粉焼き,れんこんサラダ,コーンクリームスープ	米/国産、押麦/国産、さけ/チリ、にんにく/国産、食塩、酒、しょうゆ、パン粉、パセリ粉/アメリカ、クリームコーン缶、コーン缶/北海道、かぶ/国産、オクラ/国産、牛乳/京都、コンソメ、食塩、食パン/アメリカ(日本)、たまねぎ/国産、ピーマン/国産、ケチャップ、ピザ用チーズ、牛乳/京都	ピザトースト、牛乳	474(395) 22.2(18.5) 15.2(13.1) 3.5(2.8)
15 火	麦ごはん,あったか肉だんご,ひじきの中華和え	米/国産、押麦/国産、豚ひき肉/国産、しょうが/国産、ごま油、片栗粉/北海道、食塩、こしょう、にんじん/国産、はくさい/国産、たまねぎ/国産、だいこん/国産、にら/国産、鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩、ひじき/国産、きゅうり/国産、もやし/ミャンマー(京都)、生わかめ/鳴門、ハム/国産、ごま油、酢、しょうゆ、三温糖、食塩、米/国産、納豆/北海道、卵/国産、葉ねぎ/国産、ごま油、しょうゆ、中華だし(の素)、食塩、こしょう、牛乳/京都	納豆チャーハン、牛乳	543(451) 21.0(17.6) 18.0(15.3) 4.4(3.5)
16 水	麦ごはん(丼),牛丼,なめこ汁	米/国産、押麦/国産、牛肉(肩ロース)/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、しめじ/信州、しらたき/国産、ごぼう/国産、葉ねぎ/国産、油、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、煮干だし汁、なめこ/国産、こまつな/京都、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、じゃがいも/国産、食塩、こしょう、小麦粉/アメリカ、片栗粉/北海道、油、牛乳/京都	フライドポテト、牛乳	493(411) 14.0(12.0) 18.8(15.9) 4.5(3.6)

