

# 献立表

2016年07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 金	麦ごはん,豚肉と冬瓜の中 華煮,大豆のスープ	米/国産,押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、とうがん/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、ひじき/国産、まいたけ/国産、にら/国産、はくさい/国産、しょうが/国産、ねぎ/国産、油、三温糖、中華だしの素、酒、しょうゆ、オイスターソース、/だいず水煮缶詰/国産、チンゲンサイ/静岡、中華だしの素、食塩、/米/国産、卵/国産、コーン缶/北海道、あおのり/国産、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、/牛乳/京都	和風チャーハン,牛乳	557(461) 19.2(16.2) 16.4(14.1) 5.2(4.2)
02 土	麦ごはん (土・井),チキン カレー,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、しめじ/信州、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、コンソメ、食塩、/牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	678(559) 18.6(15.7) 26.4(22.0) 4.9(3.9)
04 月	麦ごはん,ラトウイユ,マッ シュルームのスープ	米/国産,押麦/国産、鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、なす/国産、たまねぎ/国産、黄ピーマン/韓国、かぼちゃ/メキシコ、セロリー/国産、トマト/国産、油、三温糖、コンソメ、ホールトマト缶詰/イタリア、ウスターソース、食塩、/マッシュルーム/国産、グリーンアスパラガス/メキシコ、コンソメ、食塩、/バナナ/フィリピン、パイ皮/大阪、レモン果汁/国産、/牛乳/京都、	バナナパイ,牛乳	474(396) 15.1(12.9) 18.3(15.6) 3.9(3.1)
05 火	麦ごはん,さんまの香味焼 き,ささみとオクラの梅肉和 え,わかめのおすまし	米/国産,押麦/国産、さんま/北海道、ねぎ/国産、しょうが/国産、にんにく/国産、三温糖、酒、しょうゆ、ごま油、/鶏ささ身/ブラジル、オクラ/国産、えのきたけ/国産、えだまめ(冷凍)/台湾、うめ干し/国産、しょうゆ、本みりん、/生わかめ/鳴門、たまねぎ/国産、みつば/国産、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、/わらび餅粉、砂糖、水、きな粉/国産、三温糖、食塩、/牛乳/京都	わらび餅,牛乳	567(470) 25.9(21.5) 21.4(18.1) 4.1(3.2)
06 水	ジャージャー麺,かき玉 スープ	牛ひき肉/国産、豚ひき肉/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、たけのこ(ゆで)/国産、コーン缶/北海道、しいたけ/国産、葉ねぎ/国産、しょうが/国産、にんにく/国産、ゆで中華めん/カナダ(国産)、ごま油、三温糖、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉/北海道、/卵/国産、もやし/ミャンマー(京都)、にら/国産、中華だしの素、食塩、/さつまいも/国産、三温糖、バター/北海道、コンソメ/牛乳/京都	さつま芋のフレーク ボール,牛乳	488(407) 18.1(15.3) 17.4(14.8) 5.1(4.1)
07 木	カスタードロール,レモンチ キン,スパゲティサラダ,ほう れん草のスープ,ラムネ	カスタードロール、/鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、しょうゆ、本みりん、レモン果汁/国産、/ほうれん草/京都、コーン缶/北海道、にんじん/国産、コンソメ、食塩、/ラムネ、/ぶどうゼリー、/星たべよ/アメリカ・日本、/牛乳/京都、	七夕ゼリー,星たべ よ,牛乳	568(471) 22.9(19.1) 31.0(25.7) 1.8(1.5)
08 金	麦ごはん(井),豚丼,豆腐 のみそ汁	米/国産,押麦/国産、豚肉(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、いんげん/国産、油、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、煮干だし汁、/絹ごし豆腐/国産、油揚げ/カナダ(京都)、みょうが/国産、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、/食パン/アメリカ(日本)、ブルーベリージャム、/牛乳/京都、	ブルーベリージャ ムサンド,牛乳	514(427) 19.6(16.5) 18.3(15.6) 4.3(3.5)
09 土	焼うどん,麩のおすまし	豚肉(肩ロース)/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、キャベツ/国産、まいたけ/国産、ちくわ/タイ(日本)、こまつな/京都、ゆでうどん/カナダ(日本)、油、酒、しょうゆ、食塩、煮干だし汁、/焼ふ/国産、ねぎ/国産、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、/牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	444(372) 16.3(13.9) 23.1(19.4) 2.4(1.9)
11 月	麦ごはん(井),えび玉井, なめこのおすまし	米/国産,押麦/国産、えび(むき身)/インド、卵/国産、絹ごし豆腐/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、しいたけ/国産、こまつな/京都、ごま油、中華だしの素、酒、しょうゆ、片栗粉/北海道、/なめこ/国産、ねぎ/国産、だいこん/国産、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、/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	448(374) 17.8(15.0) 12.5(10.9) 3.5(2.8)
12 火	麦ごはん,チンジャオロ ース,水菜のスープ	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、ピーマン/国産、たけのこ(ゆで)/国産、チンゲンサイ/静岡、しょうが/国産、ごま油、中華だしの素、オイスターソース、酒、しょうゆ、食塩、/きょうな/国産、はんぺん/(日本)、ごま/パラグアイ(日本)、中華だしの素、食塩、/チーズ、/ビスケット、/牛乳/京都、	型抜きチーズ,た べっこどうぶつ,牛 乳	497(413) 18.4(15.5) 20.8(17.6) 3.7(3.0)
13 水	みそ煮込みうどん,きゅう りの酢の物	鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、にんじん/国産、だいこん/国産、ごぼう/国産、かまぼこ/北米(日本)、葉ねぎ/国産、ゆでうどん/カナダ(日本)、酒、しょうゆ、本みりん、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、/きゅうり/国産、生わかめ/鳴門、もやし/ミャンマー(京都)、マロニー、しらす干し/国産、三温糖、しょうゆ、酢、/かんでん(粉)、牛乳/京都、砂糖、水、みかん缶/国産、キウイフルーツ/ニュージーランド、まよろ(国産、砂糖、水、/調製豆乳/カナダ(日本)	牛乳寒天のフル ーツポンチ,豆乳	398(333) 16.6(14.0) 10.5(9.3) 4.9(4.0)
14 木	ロールパン,カレイのオー ラソース焼き,ジャーマンポ テト,レタスのスープ	ロールパン/アメリカ(大阪)、/じゃがいも/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、ベーコン/デンマーク(大阪)、ブロッコリー/国産、バター/北海道、食塩、カレイ粉、/レタス/国産、かぶ/国産、コンソメ、食塩、/にら/国産、にんじん/国産、小麦粉/アメリカ、米みそ(淡色辛みそ)、卵/国産、食塩、ごま油、煮干だし汁、/牛乳/京都、	にらせんべい,牛乳	398(335) 18.5(15.6) 15.6(13.4) 3.2(2.6)
15 金	麦ごはん,豚肉と冬瓜の中 華煮,大豆のスープ	米/国産,押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、とうがん/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、ひじき/国産、まいたけ/国産、にら/国産、はくさい/国産、しょうが/国産、ねぎ/国産、油、三温糖、中華だしの素、酒、しょうゆ、オイスターソース、/だいず水煮缶詰/国産、チンゲンサイ/静岡、中華だしの素、食塩、/米/国産、卵/国産、コーン缶/北海道、あおのり/国産、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、/牛乳/京都	和風チャーハン,牛乳	557(461) 19.2(16.2) 16.4(14.1) 5.2(4.2)
16 土	麦ごはん (土・井),チキン カレー,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、しめじ/信州、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、コンソメ、食塩、/牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	678(559) 18.6(15.7) 26.4(22.0) 4.9(3.9)

# 献立表

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
19 火	麦ごはん,さんまの香味焼き,ささみとオクラの梅肉和え,わかめのおすまし	米/国産,押麦/国産、／さんま/北海道,ねぎ/国産,しょうが/国産,にんにく/国産,三温糖,酒,しょうゆ,ごま油、／鶏ささ身/ブラジル,オクラ/国産,えのきたけ/国産,えだまめ(冷凍)/台湾,うめ干し/国産,しょうゆ,本みりん、／生わかめ/鳴門,たまねぎ/国産,みつば/国産,しょうゆ(うすくち),食塩,煮干だし汁、／わらび餅粉,砂糖,水,きな粉/国産,三温糖,食塩、／牛乳/京都	わらび餅,牛乳	567(470) 25.9(21.5) 21.4(18.1) 4.1(3.2)
20 水	ジャージャー麺,かき玉スープ	牛ひき肉/国産,豚ひき肉/国産,にんじん/国産,たまねぎ/国産,たけのこ(ゆで)/国産,コーン缶/北海道,しいたけ/国産,葉ねぎ/国産,しょうが/国産,にんにく/国産,ゆで中華めん/カナダ(国産),ごま油,三温糖,しょうゆ,米みそ(淡色辛みそ),片栗粉/北海道、／卵/国産,もやし/ミャンマー(京都),にら/国産,中華だしの素,食塩、／さつまいも/国産,三温糖,バター/北海道,コーン缶/北海道、／牛乳/京都	さつま芋のフレークボール,牛乳	488(407) 18.1(15.3) 17.4(14.8) 5.1(4.1)
21 木	ロールパン,レモンチキン,スパゲティサラダ,ほうれん草のスープ	ロールパン/アメリカ(大阪)、／鶏もも肉(皮付き)/ブラジル,しょうゆ,本みりん,レモン果汁/国産、／ほうれん草/京都,コーン缶/北海道,コンソメ,食塩、／ぶどうゼリー、／星たべよ/アメリカ・日本、／牛乳/京都、	ぶどうゼリー,星たべよ,牛乳	548(455) 23.0(19.2) 26.0(21.7) 2.1(1.7)
22 金	麦ごはん(丼),豚丼,豆腐のみそ汁	米/国産,押麦/国産、／豚肉(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,いんげん/国産,油,三温糖,酒,しょうゆ,本みりん,食塩,煮干だし汁、／絹ごし豆腐/国産,油揚げ/カナダ(京都),みょうが/国産,米みそ(淡色辛みそ),煮干だし汁、／食パン/アメリカ(日本),ブルーベリージャム、／牛乳/京都、	ブルーベリージャムサンド,牛乳	514(427) 19.6(16.5) 18.3(15.6) 4.3(3.5)
23 土	焼うどん,麩のおすまし	豚肉(肩ロース)/国産,にんじん/国産,たまねぎ/国産,キャベツ/国産,まいたけ/国産,ちくわ/タイ(日本),こまつな/京都,ゆでうどん/カナダ(日本),油,酒,しょうゆ,食塩,煮干だし汁、／焼ふ/国産,ねぎ/国産,しょうゆ(うすくち),食塩,煮干だし汁、／牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	444(372) 16.3(13.9) 23.1(19.4) 2.4(1.9)
25 月	麦ごはん(丼),えび玉丼,なめこのおすまし	米/国産,押麦/国産、／えび(むき身)/インド,卵/国産,絹ごし豆腐/国産,にんじん/国産,たまねぎ/国産,しいたけ/国産,こまつな/京都,ごま油,中華だしの素,酒,しょうゆ,片栗粉/北海道、／なめこ/国産,ねぎ/国産,だいこん/国産,しょうゆ(うすくち),食塩,煮干だし汁、／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	448(374) 17.8(15.0) 12.5(10.9) 3.5(2.8)
26 火	麦ごはん,チンジャオロース,水菜のスープ	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,ピーマン/国産,たけのこ(ゆで)/国産,チンゲンサイ/静岡,しょうが/国産,ごま油,中華だしの素,オイスターソース,酒,しょうゆ,食塩、／きょうな/国産,はんぺん/(日本),ごま/パラグアイ(日本),中華だしの素,食塩、／チーズ、／ビスケット、／牛乳/京都、	型抜きチーズ,たべっこどうぶつ,牛乳	497(413) 18.4(15.5) 20.8(17.6) 3.7(3.0)
27 水	みそ煮込みうどん,きゅうりの酢の物	鶏もも肉(皮付き)/ブラジル,にんじん/国産,だいこん/国産,ごぼう/国産,かまぼこ/北米(日本),葉ねぎ/国産,ゆでうどん/カナダ(日本),酒,しょうゆ,本みりん,米みそ(淡色辛みそ),煮干だし汁、／きゅうり/国産,生わかめ/鳴門,もやし/ミャンマー(京都),マロニー,しらす干し/国産,三温糖,しょうゆ,酢、／かんでん(粉),牛乳/京都,砂糖,水,みかん缶/国産,キウイフルーツ/ニュージーランド,たまねぎ/国産,砂糖,水、／調製豆乳(カネダ/日本)	牛乳寒天のフルーツポンチ,豆乳	398(333) 16.6(14.0) 10.5(9.3) 4.9(4.0)
28 木	ロールパン,カレイのオーロラソース焼き,ジャーマンポテト,レタスのスープ	ロールパン/アメリカ(大阪)、／じゃがいも/国産,にんじん/国産,たまねぎ/国産,ベーコン/デンマーク(大阪),ブロッコリー/国産,バター/北海道,食塩,カレイ粉、／レタス/国産,かぶ/国産,コンソメ,食塩、／にら/国産,にんじん/国産,小麦粉/アメリカ,米みそ(淡色辛みそ),卵/国産,食塩,ごま油,煮干だし汁、／牛乳/京都、	にらせんべい,牛乳	398(335) 18.5(15.6) 15.6(13.4) 3.2(2.6)
29 金	麦ごはん,豚肉と冬瓜の中華煮,大豆のスープ	米/国産,押麦/国産、／豚肉(肩ロース)/国産,とうがん/国産,にんじん/国産,たまねぎ/国産,ひじき/国産,まいたけ/国産,にら/国産,はくさい/国産,しょうが/国産,ねぎ/国産,油,三温糖,中華だしの素,酒,しょうゆ,オイスターソース、／だいたい水餃子詰/国産,チンゲンサイ/静岡,中華だしの素,食塩、／米/国産,卵/国産,コーン缶/北海道,あおのり/国産,ごま油,しょうゆ、／中華だしの素、／牛乳/京都	和風チャーハン,牛乳	557(461) 19.2(16.2) 16.4(14.1) 5.2(4.2)
30 土	麦ごはん(土・丼),チキンカレー,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,しめじ/信州,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,コンソメ,食塩、／牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	678(559) 18.6(15.7) 26.4(22.0) 4.9(3.9)