

# 献立表

2015年08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 土	麦ごはん(土・井),カレーライス,ヨーグルトサラダ	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、ほうれんそう/京都、油、カレールウ、牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	667(549) 17.9(15.1) 30.1(24.9) 4.6(3.7)
03 月	麦ごはん,チャンプルー,かぶのみそ汁	米/国産、押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、木綿豆腐/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、にら/国産、油、しょうゆ、本みりん、食塩、煮干だし汁、かぶ/国産、生わかめ/鳴門、さといも(冷凍)/国産、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、食パン/アメリカ(日本)、マーガリン、黒砂糖/沖縄、牛乳/京都、	黒糖ラスク,牛乳	492(410) 17.9(15.1) 17.9(15.2) 3.4(2.7)
04 火	ロールパン,夏野菜とマカロニのトマト煮,マッシュルームのスープ	ロールパン/アメリカ(大阪)、鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、かぼちゃ/メキシコ、ピーマン/国産、えだまめ(冷凍)/台湾、にんじん/国産、たまねぎ/国産、マカロニ/カナダ(日本)、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、米粉/国産、バター/北海道、ベーキングパウダー、レモン/チリ、卵/国産、糖、食塩、牛乳/京都	米粉のマドレーヌ,牛乳	510(424) 16.5(14.0) 23.4(19.7) 3.9(3.1)
05 水	麦ごはん,さばの塩焼き,おくらと納豆のねばねば和え,麩のおすまし	米/国産、押麦/国産、さば/ノルウェー、食塩、オクラ/国産、挽きわり納豆/国産、油揚げ/カナダ(京都)、にんじん/国産、しめじ/信州、しょうゆ、煮干だし汁、かつお節/国産、焼ふ/国産、たまねぎ/国産、ふき(ゆで)、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、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、パイン缶/フィリピン、砂糖、水、(調製豆乳/かまぼこ(日本))	牛乳寒天のフルーツポンチ,豆乳	508(402) 24.9(18.6) 18.6(14.5) 4.6(3.8)
06 木	麦ごはん(井),天津井,中華和え	米/国産、押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、卵/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、干しいたけ/九州、たけのこ(ゆで)/国産、葉ねぎ/国産、ごま油、中華だしの素、三温糖、しょうゆ、酢、食塩、片栗粉/北海道、もやし/ミャンマー(京都)、チンゲンサイ/静岡、生わかめ/鳴門、赤ピーマン/韓国、ごま油、酢、しょうゆ、三温糖、食塩、すりごま/パラグアイ(日本)、じゃがいも/国産、手づかみ粟粉/北海道、食塩、こしょう、水、牛乳/京都	ポテトもち,牛乳	494(411) 17.8(15.1) 17.3(14.7) 4.2(3.4)
07 金	麦ごはん,えびと冬瓜の煮物,さつま芋のみそ汁	米/国産、押麦/国産、えび(むき身)/インド、とうがん/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、生揚げ、こまつな/京都、油、三温糖、しょうゆ、酒、本みりん、煮干だし汁、さつまいも/国産、えのきたけ/国産、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、プリン/国産、牛乳/京都、	プリン,ビスコ,牛乳	480(400) 17.5(14.8) 15.6(13.4) 3.0(2.4)
08 土	麦ごはん(土・井),豚肉のあんかけ井,とろろ昆布のおすまし	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、はくさい/国産、葉ねぎ/国産、油、酒、しょうゆ、本みりん、煮干だし汁、片栗粉/北海道、とろろこんぶ/国産、たいこん/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	558(463) 17.1(14.5) 20.3(17.2) 4.1(3.2)
10 月	麦ごはん(井),野菜たっぷりそぼろ井,豆腐のおすまし	米/国産、押麦/国産、鶏ひき肉/ブラジル、にんじん/国産、たまねぎ/国産、なす/国産、しいたけ/国産、いんげん/国産、しょうが/国産、油、三温糖、しょうゆ、食塩、煮干だし汁、絹ごし豆腐/国産、ほうれんそう/京都、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、クリームチーズ、グラニュー糖、卵/国産、ヨーグルト(無糖)、小麦粉/アメリカ、レモン果汁/国産、牛乳/京都、	カップチーズケーキ,牛乳	479(399) 18.1(15.2) 17.5(14.9) 3.0(2.4)
11 火	麦ごはん,鯖のカレームニエル,夏野菜サラダ,オクラの卵スープ	米/国産、押麦/国産、さわら/韓国、小麦粉/アメリカ、カレー粉、食塩、こしょう、ベーコン/デンマーク(大阪)、きゅうり/国産、ミニトマト/国産、レタス/国産、コーン缶/北海道、油、酢、食塩、卵/国産、オクラ/国産、にんじん/国産、コンソメ、食塩、ぶどう、ハッピーターン、牛乳/京都、	デラウェア,ハッピーターン,牛乳	521(433) 22.1(18.4) 18.3(15.5) 2.0(1.6)
12 水	麦ごはん,豚肉と春雨の炒め物,じゃが芋のスープ	米/国産、押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、いか/南東太平、はるさめ/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、たけのこ(ゆで)/国産、ピーマン/国産、ごま油、三温糖、中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩、じゃがいも/国産、きょうな/国産、中華だしの素、食塩、わらび餅粉、砂糖、水、きな粉/国産、三温糖、食塩、牛乳/京都、	わらびもち,牛乳	487(405) 17.1(14.4) 13.7(11.9) 3.6(2.9)
17 月	麦ごはん,チャンプルー,かぶのみそ汁	米/国産、押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、木綿豆腐/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、にら/国産、油、しょうゆ、本みりん、食塩、煮干だし汁、かぶ/国産、生わかめ/鳴門、さといも(冷凍)/国産、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、食パン/アメリカ(日本)、マーガリン、黒砂糖/沖縄、牛乳/京都、	黒糖ラスク,牛乳	492(410) 17.9(15.1) 17.9(15.2) 3.4(2.7)
18 火	ロールパン,夏野菜とマカロニのトマト煮,マッシュルームのスープ	ロールパン/アメリカ(大阪)、鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、かぼちゃ/メキシコ、ピーマン/国産、えだまめ(冷凍)/台湾、にんじん/国産、たまねぎ/国産、マカロニ/カナダ(日本)、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、米粉/国産、バター/北海道、ベーキングパウダー、レモン/チリ、卵/国産、糖、食塩、牛乳/京都	米粉のマドレーヌ,牛乳	510(424) 16.5(14.0) 23.4(19.7) 3.9(3.1)
19 水	麦ごはん,さばの塩焼き,おくらと納豆のねばねば和え,麩のおすまし	米/国産、押麦/国産、さば/ノルウェー、食塩、オクラ/国産、挽きわり納豆/国産、油揚げ/カナダ(京都)、にんじん/国産、しめじ/信州、しょうゆ、煮干だし汁、かつお節/国産、焼ふ/国産、たまねぎ/国産、ふき(ゆで)、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、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、パイン缶/フィリピン、砂糖、水、(調製豆乳/かまぼこ(日本))	牛乳寒天のフルーツポンチ,豆乳	508(402) 24.9(18.6) 18.6(14.5) 4.6(3.8)
20 木	麦ごはん(井),天津井,中華和え	米/国産、押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、卵/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、干しいたけ/九州、たけのこ(ゆで)/国産、葉ねぎ/国産、ごま油、中華だしの素、三温糖、しょうゆ、酢、食塩、片栗粉/北海道、もやし/ミャンマー(京都)、チンゲンサイ/静岡、生わかめ/鳴門、赤ピーマン/韓国、ごま油、酢、しょうゆ、三温糖、食塩、すりごま/パラグアイ(日本)、じゃがいも/国産、手づかみ粟粉/北海道、食塩、こしょう、水、牛乳/京都	ポテトもち,牛乳	494(411) 17.8(15.1) 17.3(14.7) 4.2(3.4)

