

献立表

2015年12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,八宝菜,豆腐の スープ	米/国産,押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、えび(むき身)/インド、にんじん/国産、たまねぎ/国産、はくさい/国産、またけ/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、三温糖、中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉/北海道、絹ごし豆腐/国産、レタス/国産、ごま/パラグアイ(日本)、中華だしの素、食塩、小麦粉/アメリカ、卵/国産、ながいも、煮干だし汁、キャベツ/国産、まぐさ(タイ/日本)、お好みソース、かつお節/国産	お好み焼き,牛乳	458(382) 19.7(16.6) 14.7(12.7) 3.8(3.0)
02 水	麦ごはん,鶏肉とれんこん のトマト煮,たまごスープ	米/国産,押麦/国産、鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、れんこん/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、さつまいも/国産、だいず水煮缶詰/国産、ブロッコリー/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、卵/国産、きょうな/国産、セロリー/国産、コンソメ、食塩、だいこん/国産、上新粉/国産、干しえび/中国、葉ねぎ/国産、食塩、ごま油、しょうゆ、牛乳/京都	大根もち,牛乳	495(412) 18.7(15.7) 15.7(13.5) 5.1(4.1)
03 木	麦ごはん(丼),牛丼,じゃが 芋のみそ汁	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、しらたき/国産、しめじ/信州、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、じゃがいも/国産、ほうれんそう/京都、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、食パン/アメリカ(日本)、マーメレード、牛乳/京都	マーメレードジャム サンド,牛乳	499(415) 16.5(14.0) 16.7(14.3) 4.2(3.4)
04 金	麦ごはん,たらのチーズ焼 き,フレンチサラダ,かぶの スープ	米/国産,押麦/国産、たら/北海道、ケチャップ、とろけるチーズ、小麦粉/アメリカ、食塩、こしょう、レタス/国産、ミニトマト/国産、ブロッコリー/国産、コーン缶/北海道、干しぶどう/アメリカ、油、酢、食塩、こしょう、かぶ/国産、かぶ・葉/国産、たまねぎ/国産、コンソメ、食塩、かぼちゃ/メキシコ、さつまいも/国産、バター/北海道、三温糖、卵(黄)、牛乳/京都	スイートパンプキン, 牛乳	459(383) 20.3(17.1) 12.3(10.7) 3.9(3.1)
05 土	麦ごはん(土),筑前煮,南 瓜のみそ汁	米/国産,押麦/国産、鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、にんじん/国産、だいこん/国産、ごぼう/国産、板こんにやく/国産、いんげん/国産、油、三温糖、しょうゆ、本みりん、煮干だし汁、かぼちゃ/メキシコ、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	534(443) 15.3(13.0) 20.6(17.4) 3.8(3.1)
07 月	麦ごはん(丼),にら玉丼,白 菜のスープ	米/国産,押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、卵/国産、にら/国産、たまねぎ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、たけのこ(ゆで)/国産、しいたけ/国産、ごま油、三温糖、中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩、はくさい/国産、さつまいも/国産、中華だしの素、食塩、食パン/アメリカ(日本)、抹茶、グラニュー糖、マーガリン、牛乳/京都	抹茶ラスク,牛乳	532(442) 19.2(16.2) 18.2(15.4) 4.0(3.2)
08 火	麦ごはん,南瓜のそぼろ煮, 厚揚げのみそ汁	米/国産,押麦/国産、鶏ひき肉/ブラジル、かぼちゃ/メキシコ、たまねぎ/国産、えのきたけ/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、片栗粉/北海道、生揚げ、こまつな/京都、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、小麦粉/アメリカ、バター/北海道、卵/国産、グラニュー糖、ベーキングパウダー、食塩、レモン/チリ・アメリカ、牛乳/京都	マドレーヌ,牛乳	535(444) 19.2(16.1) 19.8(16.8) 4.2(3.3)
09 水	塩やきそば,チンゲン菜の スープ	豚肉(肩ロース)/国産、いか/南東太平、にんじん/国産、たまねぎ/国産、キャベツ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、葉ねぎ/国産、ゆで中華めん/カナダ(国産)、ごま油、中華だしの素、酒、食塩、こしょう、レモン果汁/国産、チンゲンサイ/静岡、コーン缶/北海道、中華だしの素、食塩、白玉粉/国産、絹ごし豆腐/国産、つぶしあん(砂糖添加)/国産、こしあん(生)/北海道、食塩、水、さつまいも/国産、牛乳/京都	白玉ぜんざい,牛 乳	489(407) 21.8(18.2) 13.1(11.4) 5.5(4.4)
10 木	麦ごはん,ぶりの照り焼き, ほうれん草の白和え,大根 のおすまし	米/国産,押麦/国産、ぶり/鹿児島、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、ほうれんそう/京都、にんじん/国産、しらたき/国産、しいたけ/国産、木綿豆腐/国産、三温糖、しょうゆ、本みりん、ねりごま、だいこん/国産、たまねぎ/国産、生わかめ/鳴門、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、みかん/国産、ハッピーターン、牛乳/京都	みかん,ハッピー ターン,牛乳	501(417) 23.3(19.4) 17.1(14.6) 3.2(2.5)
11 金	ロールパン,ローストチキン, ポテトサラダ,カリフラワー のカレースープ	ロールパン/アメリカ(大阪)、鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、酒、しょうゆ、本みりん、オレンジ天然果汁、カリフラワー、にんじん/国産、パセリ粉、コンソメ、食塩、カレー粉、米/国産、卵/国産、しらす干し/国産、あおりのり/国産、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、調製豆乳/カナダ(日本)	和風チャーハン,豆 乳	574(475) 25.8(21.4) 23.8(19.9) 2.8(2.3)
12 土	焼きビーフン,レタスのスー プ	豚肉(肩ロース)/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、ピーマン/国産、またけ/国産、ビーフン/タイ(日本)、ごま油、中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩、レタス/国産、はんぺん/(日本)、中華だしの素、食塩、牛乳/京都	おせんべい,牛乳	514(428) 17.5(14.8) 22.5(18.9) 2.9(2.3)
14 月	五目うどん,きゃべつの海 苔和え	鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、たまねぎ/国産、しいたけ/国産、かまぼこ/北米(日本)、こまつな/京都、ゆでうどん/カナダ(日本)、酒、しょうゆ、本みりん、煮干だし汁、キャベツ/国産、しゅんぎく/国産、にんじん/国産、油揚げ/カナダ(京都)、焼きのり/国産、しょうゆ、マリー、牛乳/京都	きな粉プリン,マ リー,牛乳	481(401) 19.4(16.3) 22.5(18.9) 4.0(3.2)
15 火	麦ごはん,八宝菜,豆腐の スープ	米/国産,押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、えび(むき身)/インド、にんじん/国産、たまねぎ/国産、はくさい/国産、またけ/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、三温糖、中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉/北海道、絹ごし豆腐/国産、レタス/国産、ごま/パラグアイ(日本)、中華だしの素、食塩、小麦粉/アメリカ、卵/国産、ながいも、煮干だし汁、キャベツ/国産、まぐさ(タイ/日本)、お好みソース、かつお節/国産	お好み焼き,牛乳	458(382) 19.7(16.6) 14.7(12.7) 3.8(3.0)
16 水	麦ごはん,鶏肉とれんこん のトマト煮,たまごスープ	米/国産,押麦/国産、鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、れんこん/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、さつまいも/国産、だいず水煮缶詰/国産、ブロッコリー/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、卵/国産、きょうな/国産、セロリー/国産、コンソメ、食塩、だいこん/国産、上新粉/国産、干しえび/中国、葉ねぎ/国産、食塩、ごま油、しょうゆ、牛乳/京都	大根もち,牛乳	495(412) 18.7(15.7) 15.7(13.5) 5.1(4.1)

