

献立表

2016年10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),ポークカレー,トマトスープ	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、じゃがいも/国産、ほうれんそう/京都、油、カレールウ、/ミニトマト/国産、えのきたけ/国産、パセリ粉/アメリカ、コンソメ、食塩、/牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	673(518) 18.0(13.8) 26.6(20.0) 4.1(2.8)
03 月	麦ごはん,鶏肉と南瓜のトマト煮,水菜のスープ	米/国産,押麦/国産、鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、かぼちゃ/メキシコ、たまねぎ/国産、かぶ/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、/きょうな/国産、マッシュルーム/国産、コンソメ、食塩、/ロールパン/アメリカ(大阪)、ウインナー、キャベツ/国産、カレー粉、食塩、こしょう、ケチャップ、/牛乳/京都、	ホットドック,牛乳	464(361) 16.9(13.1) 16.7(12.8) 3.6(2.4)
04 火	麦ごはん(井),他人井,里芋のみそ汁	米/国産,押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、卵/国産、凍り豆腐/国産(アメリカ)、にんじん/国産、たまねぎ/国産、干しいたけ/九州、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、/さといも、ほうれんそう/京都、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、/こしあん(生)/北海道、小麦粉/アメリカ、ベーキングパウダー、三温糖、油、食塩、水、/牛乳/京都、	あんまん,牛乳	583(430) 21.8(16.0) 18.1(13.4) 5.3(3.5)
05 水	ちゃんぽん,キャベツののり 和え	豚肉(肩ロース)/国産、ちくわ/タイ(日本)、はくさい/国産、もやし/ミャンマー(京都)、コーン缶/北海道、ゆで中華めん/カナダ(国産)、三温糖、鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩、/キャベツ/国産、にんじん/国産、こまつな/京都、油揚げ/カナダ(京都)、えのきたけ/国産、焼きのり/国産、しょうゆ、/かき、/牛乳/京都、	柿,牛乳	383(278) 20.2(14.5) 16.4(12.3) 4.0(2.6)
06 木	麦ごはん,鯛の味噌焼き,かぶの酢の物,ゆずのおすまし,カップゼリー	米/国産,押麦/国産、たい/愛媛、しょうが/国産、三温糖、酒、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、ごま油、/かぶ/国産、きゅうり/国産、生わかめ/鳴門、黄ピーマン/韓国、酢、三温糖、しょうゆ、食塩、すりごま/パラグアイ(日本)、/ゆず果汁/国産、干し湯葉、しめじ/信州、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、/カップゼリー/国産、/りんご/国産、三温糖、バター/北海道、パイ皮/大阪、(黄)、/牛乳/京都	アップルパイ,牛乳	497(374) 17.3(13.0) 20.5(15.0) 2.8(1.9)
07 金	麦ごはん,カレー風味の野菜炒め,冬瓜のスープ	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、キャベツ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、にら/国産、ごま油、中華だしの素、酒、しょうゆ、カレー粉、食塩、/とうがん/国産、まいたけ/国産、中華だしの素、食塩、/米/国産、にんじん/国産、ひじき/国産、油揚げ/カナダ(京都)、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、/牛乳/京都、	かやくごはんおにぎり,牛乳	491(368) 16.2(12.2) 13.0(10.1) 3.5(2.3)
11 火	麦ごはん,切干大根の炒め煮,かき玉汁	米/国産,押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、切り干しだいこん/宮崎、にんじん/国産、油揚げ/カナダ(京都)、板こんにやく/国産、いんげん/国産、油、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、煮干だし汁、/卵/国産、えのきたけ/国産、みつば/国産、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、/さつまいも/国産、白玉粉/国産、水、三温糖、ごま/パラグアイ(日本)、食塩、/牛乳/京都、	さつま芋の焼き団子,牛乳	599(439) 19.3(14.3) 20.6(15.0) 4.5(3.0)
12 水	きのこスパゲッティ,じゃが芋のスープ	ベーコン/デンマーク(大阪)、マッシュルーム/国産、しいたけ/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、ほうれんそう/京都、スパゲティ/国産、油、しょうゆ、本みりん、食塩、煮干だし汁、/じゃがいも/国産、レタス/国産、コンソメ、食塩、/ホットケーキ粉/アメリカ、卵/国産、牛乳/京都、きな粉/国産、油、くりの甘露煮/国産、/牛乳/京都、	きな粉蒸しパン,牛乳	419(300) 14.4(10.7) 16.0(12.0) 3.6(2.4)
13 木	麦ごはん,さばの香味焼き,春雨サラダ,豆腐のスープ	米/国産,押麦/国産、さば/ノルウェー、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、/はるさめ/国産、きゅうり/国産、ハム/国産、コーン缶/北海道、ごま油、三温糖、しょうゆ、酢、食塩、/絹ごし豆腐/国産、チンゲンサイ/静岡、中華だしの素、食塩、/キャベツ/国産、挽きわり納豆/国産、葉ねぎ/国産、小麦粉/アメリカ、煮干だし汁、/牛乳/京都、	キャベツと納豆のおやき,牛乳	490(386) 22.9(18.2) 18.0(14.6) 2.5(1.7)
14 金	麦ごはん(井),鶏井,なめこ汁	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、しらたき/国産、しめじ/信州、みつば/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、/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	459(362) 15.8(12.5) 14.2(11.1) 3.8(2.7)
15 土	麦ごはん(土・井),ポークカレー,トマトスープ	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、じゃがいも/国産、ほうれんそう/京都、油、カレールウ、/ミニトマト/国産、えのきたけ/国産、パセリ粉/アメリカ、コンソメ、食塩、/牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	673(518) 18.0(13.8) 26.6(20.0) 4.1(2.8)
17 月	麦ごはん,鶏肉と南瓜のトマト煮,水菜のスープ	米/国産,押麦/国産、鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、かぼちゃ/メキシコ、たまねぎ/国産、かぶ/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、/きょうな/国産、マッシュルーム/国産、コンソメ、食塩、/ロールパン/アメリカ(大阪)、ウインナー、キャベツ/国産、カレー粉、食塩、こしょう、ケチャップ、/牛乳/京都、	ホットドック,牛乳	464(361) 16.9(13.1) 16.7(12.8) 3.6(2.4)
18 火	麦ごはん(井),他人井,里芋のみそ汁	米/国産,押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、卵/国産、凍り豆腐/国産(アメリカ)、にんじん/国産、たまねぎ/国産、干しいたけ/九州、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、/さといも、ほうれんそう/京都、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、/こしあん(生)/北海道、小麦粉/アメリカ、ベーキングパウダー、三温糖、油、食塩、水、/牛乳/京都、	あんまん,牛乳	583(430) 21.8(16.0) 18.1(13.4) 5.3(3.5)
19 水	ちゃんぽん,キャベツののり 和え	豚肉(肩ロース)/国産、ちくわ/タイ(日本)、はくさい/国産、もやし/ミャンマー(京都)、コーン缶/北海道、ゆで中華めん/カナダ(国産)、三温糖、鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩、/キャベツ/国産、にんじん/国産、こまつな/京都、油揚げ/カナダ(京都)、えのきたけ/国産、焼きのり/国産、しょうゆ、/かき、/牛乳/京都、	柿,牛乳	383(278) 20.2(14.5) 16.4(12.3) 4.0(2.6)

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
20 木	麦ごはん,鯛の味噌焼き,かぶの酢の物,ゆずのおすまし	米/国産,押麦/国産,／たい/愛媛,しょうが/国産,三温糖,酒,米みそ(淡色辛みそ),本みりん,ごま油,／かぶ/国産,きゅうり/国産,生わかめ/鳴門,黄ピーマン/韓国,酢,三温糖,しょうゆ,食塩,すりごま/パラグアイ(日本),／ゆず果汁/国産,干し湯葉,しめじ/信州,しょうゆ(うすくち),食塩,煮干だし汁,／りんご/国産,三温糖,バター/北海道,パイ皮/大阪,卵(黄),／牛乳/京都	アップルパイ,牛乳	486(365) 17.3(13.0) 20.5(15.0) 2.8(1.9)
21 金	麦ごはん,カレー風味の野菜炒め,冬瓜のスープ	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,キャベツ/国産,もやし/ミャンマー(京都),にら/国産,ごま油,中華だしの素,酒,しょうゆ,カレー粉,食塩,／とうがん/国産,まいたけ/国産,中華だしの素,食塩,／米/国産,にんじん/国産,ひじき/国産,油揚げ/カナダ(京都),酒,しょうゆ,本みりん,食塩,／牛乳/京都,	かやくごはんおにぎり,牛乳	491(368) 16.2(12.2) 13.0(10.1) 3.5(2.3)
22 土	焼きビーフン,コーンのスープ	豚肉(肩ロース)/国産,にんじん/国産,たまねぎ/国産,しいたけ/国産,チンゲンサイ/静岡,ビーフン/タイ(日本),ごま油,中華だしの素,酒,しょうゆ,食塩,／コーン缶/北海道,ブロッコリー/国産,中華だしの素,食塩,／牛乳/京都,	おせんべい,牛乳	480(360) 15.3(11.5) 21.6(16.6) 2.5(1.6)
24 月	ロールパン,さつま芋シチュー,大根サラダ	ロールパン/アメリカ(大阪),／鶏もも肉(皮付き)/ブラジル,さつまいも/国産,にんじん/国産,たまねぎ/国産,しめじ/信州,ブロッコリー/国産,バター/北海道,牛乳/京都,クリームチーズ,コンソメ,食塩,小麦粉/アメリカ,／だいいん/国産,きょうな/国産,ミニトマト/国産,黄ピーマン/韓国,三温糖,しょうゆ,酢,ごま油,食塩,／おばあちゃんのぼたぼた焼き,／調製豆乳/カナダ(日	梨ゼリー,ぼたぼた焼き,豆乳	472(351) 16.3(12.6) 17.6(13.7) 6.0(3.9)
25 火	麦ごはん,切干大根の炒め煮,かき玉汁	米/国産,押麦/国産,／豚肉(肩ロース)/国産,切り干しだいこん/宮崎,にんじん/国産,油揚げ/カナダ(京都),板こんにやく/国産,いんげん/国産,油,三温糖,酒,しょうゆ,本みりん,煮干だし汁,／卵/国産,えのきたけ/国産,みつば/国産,しょうゆ(うすくち),食塩,煮干だし汁,／さつまいも/国産,白玉粉/国産,水,三温糖,ごま/パラグアイ(日本),食塩,／牛乳/京都,	さつま芋の焼き団子,牛乳	599(439) 19.3(14.3) 20.6(15.0) 4.5(3.0)
26 水	きのこスパゲッティ,じゃが芋のスープ	ベーコン/デンマーク(大阪),マッシュルーム/国産,しいたけ/国産,にんじん/国産,たまねぎ/国産,ほうれんそう/京都,スパゲッティ/国産,油,しょうゆ,本みりん,食塩,煮干だし汁,／じゃがいも/国産,レタス/国産,コンソメ,食塩,／ホットケーキ粉/アメリカ,卵/国産,牛乳/京都,きな粉/国産,油,くりの甘露煮/国産,／牛乳/京都,	きな粉蒸しパン,牛乳	419(300) 14.4(10.7) 16.0(12.0) 3.6(2.4)
27 木	麦ごはん,さばの香味焼き,春雨サラダ,豆腐のスープ	米/国産,押麦/国産,／さば/ホルウェー,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,／はるさめ/国産,きゅうり/国産,ハム/国産,コーン缶/北海道,ごま油,三温糖,しょうゆ,酢,食塩,／絹ごし豆腐/国産,チンゲンサイ/静岡,中華だしの素,食塩,／キャベツ/国産,挽きわり納豆/国産,葉ねぎ/国産,小麦粉/アメリカ,煮干だし汁,／牛乳/京都,	キャベツと納豆のおやき,牛乳	490(386) 22.9(18.2) 18.0(14.6) 2.5(1.7)
28 金	麦ごはん(丼),鶏丼,なめこ汁	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,しらたき/国産,しめじ/信州,みつば/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,／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	459(362) 15.8(12.5) 14.2(11.1) 3.8(2.7)
29 土	麦ごはん(土・丼),ポークカレー,トマトスープ	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,じゃがいも/国産,ほうれんそう/京都,油,カレーパウダー,／ミニトマト/国産,えのきたけ/国産,パセリ粉/アメリカ,コンソメ,食塩,／牛乳/京都,	おせんべい,牛乳	673(518) 18.0(13.8) 26.6(20.0) 4.1(2.8)
31 月	麦ごはん,鶏肉と南瓜のトマト煮,水菜のスープ	米/国産,押麦/国産,／鶏もも肉(皮付き)/ブラジル,かぼちゃ/メキシコ,たまねぎ/国産,かぶ/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,／きょうな/国産,マッシュルーム/国産,コンソメ,食塩,／ロールパン/アメリカ(大阪),ウインナー,キャベツ/国産,カレー粉,食塩,こしょう,ケチャップ,／牛乳/京都,	ホットドック,牛乳	464(361) 16.9(13.1) 16.7(12.8) 3.6(2.4)