

献立表

2016年11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	あんかけうどん,小松菜のおかか和え	鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、はくさい/国産、にんじん/国産、かまぼこ/北米(日本)、しいたけ/国産、葉ねぎ/国産、ゆでうどん/カナダ(日本)、酒、しょうゆ、本みりん、煮干だし汁、片栗粉/北海道、/こまつな/京都、もやし/ミャンマー(京都)、しめじ/信州、油揚げ/カナダ(京都)、三温糖、しょうゆ、かつお節/国産、/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	515(373) 21.6(15.7) 22.6(16.3) 4.1(2.8)
02 水	麦ごはん,豚肉とれんこんの炒め物,大豆のスープ	米/国産、押麦/国産、/豚肉(肩ロース)/国産、れんこん/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、ピーマン/国産、ごま油、中華だしの素、酒、しょうゆ、オイスターソース、/だいたい水蒸缶詰/国産、にら/国産、中華だしの素、食塩、/ゼリー・オレンジ/国産、/ウエハース、/調製豆乳/カナダ(日本)、	みかんゼリー,ウエファー,豆乳	461(348) 16.7(12.5) 13.7(10.5) 4.3(3.0)
04 金	麦ごはん(丼),きのこカレー,じゃが芋のスープ	米/国産、押麦/国産、/豚肉(肩ロース)/国産、まいたけ/国産、しめじ/信州、マッシュルーム/国産、にんじん/国産、ほうれんそう/京都、油、カレールウ、/じゃがいも/国産、レタス/国産、コンソメ、食塩、/食パン/アメリカ(日本)、マーガリン、つぶしあん(砂糖添加)/国産、/牛乳/京都、	小倉トースト,牛乳	529(395) 17.7(13.3) 18.2(13.5) 4.8(3.2)
05 土	麦ごはん(土・丼),中華丼,ワンタンスープ	米/国産、押麦/国産、/豚肉(肩ロース)/国産、はくさい/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、チンゲンサイ/静岡、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、/ワンタンの皮、しいたけ/国産、中華だしの素、食塩、/牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	553(420) 18.1(13.7) 19.5(14.4) 3.1(2.1)
07 月	麦ごはん,鶏肉とさつまいものトマト煮,たまごスープ	米/国産、押麦/国産、/鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、さつまいも/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、ブロッコリー/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、/卵/国産、えのきたけ/国産、セロリー/国産、コンソメ、食塩、/ロールパン/アメリカ(大阪)、三温糖、きな粉/国産、食塩、油、/牛乳/京都、	揚げパン,牛乳	547(423) 18.6(14.3) 17.6(13.9) 4.2(2.9)
08 火	麦ごはん(丼),すき焼き丼,厚揚げのみそ汁	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、はくさい/国産、しらたき/国産、しゅんぎく/国産、油、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁、/生揚げ、ねぎ/国産、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、/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、コーン缶/北海道、チーズ、お好みソース、かつお節/国産、/牛乳/京都、	洋風お好み焼き,牛乳	483(365) 18.3(13.7) 17.9(13.3) 3.8(2.5)
09 水	麦ごはん,焼きからあげ,れんこんサラダ,コンソメスープ,ラムネ	米/国産、押麦/国産、/鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、酒、しょうゆ、しょうが/国産、小麦粉/アメリカ、/たまねぎ/国産、にんじん/国産、えだまめ(冷凍)/台湾、コンソメ、食塩、/ラムネ、/さつまいも/国産、/牛乳/京都、	焼き芋,牛乳	664(482) 20.6(15.1) 18.1(13.4) 6.3(4.2)
10 木	麦ごはん,鯖の幽庵焼き,ひじきの酢の物,豆腐のおすまし	米/国産、押麦/国産、/さわら/韓国、しょうゆ、本みりん、ゆず果汁/国産、/ひじき/国産、きゅうり/国産、にんじん/国産、ちくわ/タイ(日本)、三温糖、しょうゆ、酢、/絹ごし豆腐/国産、たまねぎ/国産、葉ねぎ/国産、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、/焼ふ/国産、バター/北海道、黒砂糖/沖縄、しょうゆ、水、ごま/パラグアイ(日本)、食塩、/牛乳/京都、	麩かりんとう,牛乳	468(353) 22.2(16.2) 17.0(12.7) 2.9(1.9)
11 金	海鮮焼きそば,チンゲン菜のスープ	いか/南東太平洋、えび(むき身)/インド、にんじん/国産、たまねぎ/国産、キャベツ/国産、まいたけ/国産、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、/チンゲンサイ/静岡、コーン缶/北海道、中華だしの素、食塩、/りんご/国産、/ビスケット、/牛乳/京都、	りんご,ムーンライト,牛乳	375(272) 16.5(12.1) 7.9(6.8) 4.5(2.9)
12 土	麦ごはん(土),豚のしょうが焼き,里芋のみそ汁	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、キャベツ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、しょうが/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、葉ねぎ/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	546(425) 16.7(12.8) 22.0(17.0) 2.9(2.0)
14 月	麦ごはん,カレイのチーズ焼き,ツナサラダ,南瓜のスープ	米/国産、押麦/国産、/かかれい/ロシア、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、/ツナ油漬缶、きゅうり/国産、ミニトマト/国産、キャベツ/国産、コーン缶/北海道、油、酢、食塩、/かぼちゃ/メキシコ、グリーンピース(冷凍)/アメリカ、コンソメ、食塩、/だいこん/国産、干しえび/中国、葉ねぎ/国産、上新粉/国産、食塩、ごま油、しょうゆ、/牛乳/京都、	大根もち,牛乳	469(361) 22.1(17.6) 13.5(10.6) 2.9(2.0)
15 火	あんかけうどん,小松菜のおかか和え	鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、はくさい/国産、にんじん/国産、かまぼこ/北米(日本)、しいたけ/国産、葉ねぎ/国産、ゆでうどん/カナダ(日本)、酒、しょうゆ、本みりん、煮干だし汁、片栗粉/北海道、/こまつな/京都、もやし/ミャンマー(京都)、しめじ/信州、油揚げ/カナダ(京都)、三温糖、しょうゆ、かつお節/国産、/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	515(373) 21.6(15.7) 22.6(16.3) 4.1(2.8)
16 水	麦ごはん,豚肉とれんこんの炒め物,大豆のスープ	米/国産、押麦/国産、/豚肉(肩ロース)/国産、れんこん/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、ピーマン/国産、ごま油、中華だしの素、酒、しょうゆ、オイスターソース、/だいたい水蒸缶詰/国産、にら/国産、中華だしの素、食塩、/ゼリー・オレンジ/国産、/ウエハース、/調製豆乳/カナダ(日本)、	みかんゼリー,ウエファー,豆乳	461(348) 16.7(12.5) 13.7(10.5) 4.3(3.0)
17 木	麦ごはん,筑前煮,麩のおすまし	米/国産、押麦/国産、/鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、にんじん/国産、ごぼう/国産、板こんにやく/国産、たけのこ(ゆで)/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、/焼ふ/国産、生わかめ/鳴門、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、/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	495(371) 18.0(13.5) 13.9(10.7) 4.2(2.8)

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
18 金	麦ごはん(丼),きのこカレー,じゃが芋のスープ	米/国産、押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、まいたけ/国産、しめじ/信州、マッシュルーム/国産、にんじん/国産、ほうれんそう/京都、油、カレールウ、じゃがいも/国産、レタス/国産、コンソメ、食塩、食パン/アメリカ(日本)、マーガリン、つぶしあん(砂糖添加)/国産、牛乳/京都、	小倉トースト,牛乳	529(395) 17.7(13.3) 18.2(13.5) 4.8(3.2)
19 土	麦ごはん(土・丼),中華丼,ワンタンスープ	米/国産、押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、はくさい/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、チンゲンサイ/静岡、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、ワンタンの皮、しいたけ/国産、中華だしの素、食塩、牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	553(420) 18.1(13.7) 19.5(14.4) 3.1(2.1)
21 月	麦ごはん,鶏肉とさつまいものトマト煮,たまごスープ	米/国産、押麦/国産、鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、さつまいも/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、ブロッコリー/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、卵/国産、えのきたけ/国産、セロリー/国産、コンソメ、食塩、ロールパン/アメリカ(大阪)、三温糖、きな粉/国産、食塩、油、牛乳/京都、	揚げパン,牛乳	547(423) 18.6(14.3) 17.6(13.9) 4.2(2.9)
22 火	麦ごはん(丼),すき焼き丼,厚揚げのみそ汁	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、はくさい/国産、しらたき/国産、しゅんぎく/国産、油、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁、生揚げ、ねぎ/国産、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、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、コーン缶/北海道、チーズ、お好みソース、かつお節/国産、牛乳/京都	洋風お好み焼き,牛乳	483(365) 18.3(13.7) 17.9(13.3) 3.8(2.5)
24 木	麦ごはん,鯖の幽庵焼き,ひじきの酢の物,豆腐のおすまし	米/国産、押麦/国産、さわら/韓国、しょうゆ、本みりん、ゆず果汁/国産、ひじき/国産、きゅうり/国産、にんじん/国産、ちくわ/タイ(日本)、三温糖、しょうゆ、酢、網ごし豆腐/国産、たまねぎ/国産、葉ねぎ/国産、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、焼ふ/国産、バター/北海道、黒砂糖/沖縄、しょうゆ、水、ごま/パラグアイ(日本)、食塩、牛乳/京都、	麩かりんとう,牛乳	468(353) 22.2(16.2) 17.0(12.7) 2.9(1.9)
25 金	海鮮焼きそば,チンゲン菜のスープ	いか/南東太平洋、えび(むき身)/インド、にんじん/国産、たまねぎ/国産、キャベツ/国産、まいたけ/国産、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、チンゲンサイ/静岡、コーン缶/北海道、中華だしの素、食塩、りんご/国産、ビスケット、牛乳/京都、	りんご,ムーンライト,牛乳	375(272) 16.5(12.1) 7.9(6.8) 4.5(2.9)
26 土	麦ごはん(土),豚のしょうが焼き,里芋のみそ汁	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、キャベツ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、しょうが/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、葉ねぎ/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	546(425) 16.7(12.8) 22.0(17.0) 2.9(2.0)
28 月	麦ごはん,カレイのチーズ焼き,ツナサラダ,南瓜のスープ	米/国産、押麦/国産、かれい/ロシア、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、ツナ油漬缶、きゅうり/国産、ミニトマト/国産、キャベツ/国産、コーン缶/北海道、油、酢、食塩、かぼちゃ/メキシコ、グリーンピース(冷凍)/アメリカ、コンソメ、食塩、だいこん/国産、干しえび/中国、葉ねぎ/国産、上新粉/国産、食塩、ごま油、しょうゆ、牛乳/京都、	大根もち,牛乳	469(361) 22.1(17.6) 13.5(10.6) 2.9(2.0)
29 火	あんかけうどん,小松菜のおかか和え	鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、はくさい/国産、にんじん/国産、かまぼこ/北米(日本)、しいたけ/国産、葉ねぎ/国産、ゆでうどん/カナダ(日本)、酒、しょうゆ、本みりん、煮干だし汁、片栗粉/北海道、こまつな/京都、もやし/ミャンマー(京都)、しめじ/信州、油揚げ/カナダ(京都)、三温糖、しょうゆ、かつお節/国産、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	515(373) 21.6(15.7) 22.6(16.3) 4.1(2.8)
30 水	麦ごはん,豚肉とれんこんの炒め物,大豆のスープ	米/国産、押麦/国産、豚肉(肩ロース)/国産、れんこん/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、ビーマン/国産、ごま油、中華だしの素、酒、しょうゆ、オイスターソース、だいたい水蒸し缶詰/国産、にら/国産、中華だしの素、食塩、ゼリー・オレンジ/国産、ウエハース、調製豆乳/カナダ(日本)、	みかんゼリー,ウエハース,豆乳	461(348) 16.7(12.5) 13.7(10.5) 4.3(3.0)