

# 令和6年度 10月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付	こんだて 献立	さいりょう 材料			その他	おやつ	エネルギー Kcal	
		ちにく 血や肉になる	からだ 身体の調子を整える	エネルギー 源になる				
1	火	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ しらたきのごまみそ金平 きのこ汁	ホキ みそ 厚揚げ	玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸 キャベツ、ブロッコリー 人参、にら、しらたき しめじ、えのき、エリンギ、舞茸	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ジャムトースト	469
2	水	ごはん 鶏肉のトマト煮 かぼちゃのパン粉チーズ焼き みそ汁	鶏肉 チーズ みそ、豆腐、油揚げ	玉葱、しめじ、トマトジュース にんにく かぼちゃ わかめ、ねぎ	米 砂糖 パン粉	出汁、塩 ケチャップ マヨネーズ こしょう	牛乳 カルピスゼリー	431
3	木	ごはん 鰯バーグ㊟ ポテトサラダ 豆乳みそ汁	鰯、鶏ミンチ 豆腐 卵 みそ	玉葱、梅干し、生姜、もやし にら、トマト きゅうり、人参、コーン 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、菊芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん ドレッシング こしょう	牛乳 フルーツ	401
4	金	ごはん 鮭の香味焼き 炒めなます みそ汁	鮭、みそ、卵 油揚げ みそ、豆腐	もやし、豆苗、人参 大根、人参、れんこん 干し椎茸 しめじ、わかめ、ねぎ	米 砂糖、ごま 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 ココア蒸しパン	426
7	月							
8	火	きのこカレー ミモザサラダ フルーツ	豚肉 卵	玉葱、人参、しめじ、エリンギ 舞茸 キャベツ、きゅうり、人参、コーン バナナ	米、油 じゃがいも	カレーウ 塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 オレンジゼリー	447
9	水	ごはん 白身魚のムニエル ひじきの梅和え㊟ みそ汁	カレイ ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	あおりの、キャベツ、豆苗、トマト ひじき、人参、きゅうり、えのき 梅干し 白菜、人参、ねぎ	米 小麦粉	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ	牛乳 お麩ラスク	405
10	木	フオカッチャ 鯖のフライ 焼きかぼちゃのチーズサラダ 卵スープ	鯖 クリームチーズ 卵	キャベツ、かいわれ、トマト かぼちゃ しめじ、玉葱、小松菜	強力粉、薄力粉 オリーブ油、砂糖 小麦粉、パン粉、油	出汁、塩 薄口醤油 マヨネーズ イースト こしょう	牛乳 ホットケーキ	405
11	金	ごはん 豚肉の醤油麹焼き マロニーの酢の物 赤だし	豚肉 卵 みそ、豆腐	生姜、にんにく、玉葱、人参 キャベツ、かいわれ、ブロッコリー きゅうり、人参、わかめ えのき、もずく、みつば	米 米麹、油 マロニー、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 豆腐ボンデケーキ	488
14	月							
15	火	ごはん 鮭の梅味噌焼き㊟ 青梗菜としめじの納豆和え のっぺい汁	鮭、梅味噌 納豆、ちりめんじゃこ 鶏肉	キャベツ、パプリカ、豆苗 青梗菜、しめじ、わかめ 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖 里芋、片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 きな粉パン	402
16	水	ごはん 肉豆腐 きゅうりの酢の物 みそ汁	牛肉、焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、白ネギ、えのき エリンギ、しらたき きゅうり、わかめ 玉葱、ねぎ	米 砂糖 砂糖、じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 黒糖ちんすこう	501
17	木	ごはん 鯖の韓国風煮 切干大根のナムル みそ汁	鯖 みそ、厚揚げ	白ネギ、生姜、にんにく、もやし にら、人参、かぼちゃ 切干大根、ほうれん草、人参 エリンギ、わかめ、水菜	米 砂糖、ごま、ごま油 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ヨーグルト	448

18	金	ごはん 鰯のオーロラ煮 出汁巻き卵 もやしときゅうりのごま酢和え 豚汁	鰯、みそ 卵 みそ、豚肉	生姜、キャベツ、パプリカ、豆苗 もやし、きゅうり、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 ケチャップ 酢 酒	牛乳 中華ポテト	464
21	月	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 春雨サラダ 豆乳みそ汁	ピーチシャーク 卵 みそ、豆乳、豆腐	キャベツ、人参、豆苗、トマト きゅうり、人参 舞茸、わかめ、水菜	米 小麦粉、油 春雨	出汁、塩 カレー粉 マヨネーズ こしょう	牛乳 チキンナゲット	410
22	火	ごはん 麻婆豆腐 人参シリシリ みそ汁	豚ミンチ、豆腐 大豆ミート シーチキン、卵 みそ、油揚げ	玉葱、人参、生姜、にんにく ねぎ 人参 しめじ、キャベツ、ねぎ	米 砂糖、片栗粉 ごま油 じゃがいも、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 テンメンジャン 酒	牛乳 クッキー	448
23	水	ごはん 鰯のかば焼き風 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	鰯 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参、かぼちゃ 切干大根、わかめ、きゅうり 白菜、もずく、ねぎ	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 プリン	435
24	木	呉だくさんうどん じゃがいもとひじきのほっこり煮 フルーツ チーズ	豚肉、厚揚げ チーズ	大根、キャベツ、人参、しめじ エリンギ、ねぎ ひじき、人参、しらたき バナナ	うどん じゃがいも、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 お好み焼き	434
25	金	黒枝豆ごはん 油淋鶏 卵の花 みそ汁	鶏肉 おから、油揚げ みそ	黒枝豆 生姜、にんにく、白ネギ キャベツ、きゅうり、トマト 人参、干し椎茸、こんにゃく、ねぎ 玉葱、わかめ、水菜	米、もち米 小麦粉、油、砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 オートミールとおからの ビスコッティ	477
28	月	ごはん 豚肉のブルコギ風㊟ キャベツのピクルス みそ汁	豚肉 みそ、油揚げ	玉葱、人参、ピーマン、しめじ もやし、梅ジャム キャベツ、きゅうり かぼちゃ、わかめ、ねぎ	米 砂糖、ごま油 さつまいも 砂糖	出汁、塩 オスターソース 酢	牛乳 りんごゼリー	428
29	火	ごはん 鯖のみそ煮 きのこのさっぱり和え けんちん汁	鯖、みそ、卵 ちりめんじゃこ 豆腐	生姜、もやし、にら、パプリカ しめじ、エリンギ、えのき 人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ポテトフライ	401
30	水	ごはん 鮭のムニエル 五目煮豆 みそ汁	鮭 大豆 みそ、油揚げ	玉葱、人参、しめじ、キャベツ ブロッコリー ごぼう、人参、蓮根、こんにゃく 切干大根、人参、ねぎ	米 小麦粉、バター 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 マドレーヌ	458
31	木	ごはん 甘辛鶏ごぼう ほうれん草のきな粉和え 赤だし	鶏肉 きな粉 みそ、豆腐	ごぼう、もやし、にら、人参 ほうれん草、人参 エリンギ、わかめ、みつば	米 小麦粉、砂糖 じゃがいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	406

- ・給食は和食中心の献立を工夫しています。
- ・アレルギー対応は随時行なっています。
- ・太字㊟のついている料理は、丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。
- ・太字㊿は当法人で販売している『カルシウムレシピ集』に掲載されているレシピです。
- ・食材の関係により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
- ・今月使用している旬の食材は、えのき、エリンギ、南瓜、さつまいも、里芋、しめじ、青梗菜、舞茸です。

	※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー		437kcal	450kcal
たんぱく質		20.6g	16.8g
脂質		15.5g	16.0g
炭水化物		58.1g	70.0g