

令和6年度 11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 ちよし との 身体の調子を整える	エネルギー 源になる			
1 金	ごはん 白身魚のごまフライ カラフルピクルス みそ汁	ピーチシャーケ みそ、油揚げ	キャベツ、かいわれ、トマト 大根、きゅうり、人参 わかめ、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、ごま、油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 酢 こしょう	牛乳 スイートポテト	427
4 月							
5 火	ごはん 鯖のみそマヨ焼き キャベツの酢の物 すまし汁	鯖、みそ、卵 ちりめんじゃこ 豆腐	白菜、にら、人参 キャベツ、きゅうり、わかめ しめじ、にんじん、水菜	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酢 マヨネーズ	牛乳 カステラ	407
6 水	きのこのミートスパゲティ 大根サラダ 卵スープ / チーズ	合挽ミンチ 大豆ミート、鶏レバー 卵、チーズ	玉葱、人参、にんにく、しめじ セロリ、トマト缶 大根、きゅうり、パプリカ 水菜 玉葱、しめじ、水菜	スパゲティ オリーブ油 ごま、ごま油 ケチャップ 酒 デミグラスソース	出汁、塩 薄口醤油 ケチャップ 酒	牛乳 オレンジゼリー	407
7 木	ごはん 鯉の青のりパン粉焼き じゃがいものガレット ほうれん草のごま和え 豆乳みそ汁	鯉 チーズ みそ、豆乳、厚揚げ	青のり、もやし、豆苗、人参 ほうれん草、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 パン粉、米麴 じゃがいも ごま	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ	牛乳 黒糖ラスク	466
8 金	赤飯 鯖の塩麹焼き 茶碗蒸し(手作りかまぼこ入り) すまし汁	小豆 鯖 卵、鶏肉 ピーチシャーケ 豆腐	もやし、にら、パプリカ 干し椎茸、ゆり根、みつば えのき、わかめ、水菜	米、もち米、ごま 米麴、さつまいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 ココアマフィン	480
11 月	ごはん 鮭のみそホイル焼き 長芋ともずくの酢の物の のっぺい汁	鮭、みそ 鶏肉	玉葱、人参、キャベツ、しめじ ピーマン、にんにく、かぼちゃ もずく、きゅうり 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 バター、砂糖 長芋、砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 ホットケーキ	411
12 火	根菜キーマカレー 豆腐サラダ フルーツ	豚肉、大豆ミート 鶏レバー 豆腐	玉葱、人参、ごぼう、蓮根 キャベツ、きゅうり、人参 コーン みかん	米、油 ごま、ごま油 砂糖	カレーウ 塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 おから醤油せんべい	479
13 水	ごはん 家常豆腐 たたききゅうり みそ汁	豚肉 厚揚げ ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、白菜、しめじ エリンギ、白ネギ、にんにく きゅうり、生姜 わかめ、えのき、ねぎ	米 砂糖、片栗粉 油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酢 酒	牛乳 カルピスゼリー	476
14 木	フォカッチャ ポラの梅酢から揚げ ㊟ カリフラワーのタルタルサラダ わかめスープ	ポラ 卵、シーチキン	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト カリフラワー、ブロッコリー、人参 玉葱、わかめ、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 片栗粉、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢 梅酢、酒 イースト	牛乳 フルーツ	413
15 金	ごはん 鶏の照り焼き マセドアンサラダ 赤だし	鶏肉 チーズ みそ、厚揚げ	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参、コーン えのき、わかめ、みつば	米 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ	牛乳 フレンチトースト	481
18 月	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢みそ和え みそ汁	牛肉 みそ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、しらたき いんげん きゅうり、わかめ、切干大根 えのき、人参、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 りんごゼリー	430

19 火	ごはん 鯉の南蛮漬け 五目金平 豆乳みそ汁	鯉、卵 みそ、豆乳	玉葱、人参、パプリカ、豆苗 キャベツ 蓮根、ごぼう、人参、いんげん こんにゃく エリンギ、もずく、水菜	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖、油、ごま 里芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 パウンドケーキ	451
20 水	味噌ラーメン 揚げ餃子 フルーツ	豚肉、みそ 豚ミンチ	玉葱、もやし、キャベツ 小松菜、コーン、わかめ キャベツ、にら、生姜 にんにく バナナ	中華麺 砂糖、ごま 砂糖、油 ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酒 オイスターソース	牛乳 コーンピザ	424
21 木	ごはん 鯉の照り焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁	鯉 高野豆腐、卵 みそ	もやし、にら、人参、かぼちゃ 人参、きぬさや 玉葱、わかめ、水菜	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 マドレーヌ	441
22 金							
25 月	ごはん 鯖の生姜煮 ヤーコンのオイスター炒め ㊟ 豚汁	鯖 みそ、豚肉	生姜、白菜、人参、りんご パプリカ、ブロッコリー 大根、人参、ごぼ、ねぎ	米 砂糖 ヤーコン、砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 焼き芋	437
26 火	ごはん やみつきちキン 焼きかぼちゃのチーズサラダ みそ汁	鶏肉 クリームチーズ みそ、豆腐	にんにく、キャベツ、人参 ブロッコリー かぼちゃ しめじ、わかめ、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ	牛乳 フルーツ寒天	417
27 水	ごはん 鮭のレモン蒸し ひじきのカルシウム煮 ㊠ 赤だし	酒 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	レモン、しめじ、エリンギ まいたけ、きゅうり ひじき、人参、しらたき えのき、わかめ、みつば	米 米麴 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ヨーグルト	401
28 木	ごはん 赤魚の煮付け もやしとにらのジャコ和え みそ汁	赤魚、卵 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	白菜、人参、わかめ もやし、にら、人参、 かぼちゃ、エリンギ、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 クッキー	439
29 金	ごはん れんこんハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	合挽ミンチ、卵 豆腐、牛乳 卵 みそ、豆腐	玉葱、人参、蓮根、ひじき キャベツ、トマト きゅうり、人参、 しめじ、もずく、ねぎ	米 パン粉、油 マカロニ、砂糖	出汁、塩 マヨネーズ 酢 こしょう	牛乳 サーターアングギー	504

- ・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 ㊠ 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、かぼちゃ、カリフラワー、ごぼう、さつまいも、しいたけ、じゃがいも、大根、白菜、ブロッコリー、蓮根、みかんです。



※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	441kcal	450kcal
たんぱく質	20.5g	16.8g
脂質	16.6g	16.0g
炭水化物	56.9g	70.0g