

令和6年度 5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	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、生姜、にんにく きゅうり、生姜 切干大根、人参、もずく、ねぎ	米 砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酢、酒	牛乳 チヂミ	491
2	木	ごはん 白身魚の梅酢から揚げ ㊟ ポテト金平 豆乳みそ汁	ピーチシャーク みそ、豆乳、厚揚げ	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト 人参、こんにゃく、いんげん わかめ、しめじ、ねぎ	米 片栗粉、油 じゃがいも、砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 梅酢	牛乳 カルピスゼリー	408
3	金							
6	月							
7	火	ごはん 鯖の梅煮 ㊟ きゅうりの酢の物 みそ汁	鯖、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆腐、油揚げ	梅干し、キャベツ、人参 豆苗 きゅうり、わかめ またいたけ、ねぎ	米 砂糖 砂糖 酒 酢、酒	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フレンチトースト	419
8	水	肉うどん 春キャベツと新じゃがの和風マヨサラダ フルーツ	牛肉 ちりめんじゃこ	玉葱、エリンギ、ねぎ キャベツ、人参 バナナ	うどん、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油、濃口醤油 みりん、マヨネーズ	牛乳 パウンドケーキ	455
9	木	ごはん 鮭の西京焼き 高野豆腐の卵とし 赤だし	鮭、みそ 高野豆腐、卵 みそ	もやし、にら、りんご 人参、きぬさや えのき、わかめ、みつば	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 みりん 酒	牛乳 ヨーグルト	429
10	金	ごはん 塩から揚げ マセドアンサラダ みそ汁 ㊟	鶏肉、卵 チーズ みそ、豆腐	生姜、にんにく、キャベツ 人参、豆苗、トマト 人参、きゅうり、コーン しめじ、筍、ねぎ	米 片栗粉、油 米麴 じゃがいも	出汁、塩 酒 こしょう ドレッシング	牛乳 蒸しパン	498
13	月	ごはん 鯖の磯辺揚げ 小松菜としめじの納豆和え みそ汁	鯖 納豆、ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	青のり、キャベツ、豆苗 トマト 小松菜、しめじ、わかめ 玉葱、ねぎ	米 てんぷら粉、油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 ホットケーキ	406
14	火	筍のドライカレー ㊟ ツナサラダ フルーツ	合挽ミンチ シーチキン	筍、玉葱、人参、にんにく レーズン、りんご キャベツ、人参、きゅうり コーン バナナ	米、油	カレールウ 塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 オレンジゼリー	509
15	水	ごはん 赤魚の煮付け キャベツの酢の物 豆乳みそ汁	赤魚、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆乳、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ キャベツ、きゅうり、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 チキンナゲット	431
16	木	ごはん ポークチャップ ほうれん草のきな粉和え みそ汁	豚肉 きな粉 みそ	玉葱、しめじ、キャベツ ほうれん草、人参 もずく、エリンギ、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖 長芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん ケチャップ	牛乳 フルーツ	408
17	金	ごはん 鱈の梅しそフライ ㊟ 五目煮豆 ㊟ みそ汁	鱈 大豆 みそ、豆腐	梅干し、大葉、キャベツ 豆苗、トマト ごぼう、人参、筍、れんこん こんにゃく しめじ、人参、ねぎ	米 小麦粉、パン粉 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 マドレーヌ	446

20	月	ごはん 鶏のつくね焼 ㊟ 人参シリシリ みそ汁	鶏ミンチ、卵 シーチキン、卵 みそ、豆腐	玉葱、人参、干し椎茸、ひじき キャベツ、トマト 人参 しめじ、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 じゃがいも、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 カステラ	418
21	火	ごはん 鯖の韓国風煮 キンカンなます みそ汁	鯖、卵 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	白ネギ、生姜、にんにく、にら もやし、人参 大根、人参、キンカンジャム えのき、水菜	米 砂糖、ごま ごま油 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 サターアングダー	444
22	水	きのこのミートスパゲティ 豆腐サラダ 野菜スープ ㊟	合挽ミンチ 大豆ミート、鶏レバー 豆腐	玉葱、人参、しめじ、セロリ にんにく、トマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 コーン 筍、もやし、白菜、人参、わかめ	スバゲティ オリーブ油 ごま油、ごま	出汁、塩 薄口醤油 酢、酒 ケチャップ デミグラスソース	牛乳 ポテトフライ	411
23	木	ごはん 鯖のみみじ焼き ひじきの白和え ㊟ 赤だし	鯖 豆腐、みそ みそ、厚揚げ	人参、もやし、豆苗 ひじき、人参、小松菜 大根、わかめ、みつば	米 じゃがいも 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒 マヨネーズ	牛乳 クッキー	468
24	金	ごはん 鮭のみそホイル焼き もやしときゅうりのゴマ酢和え のっぺい汁	鮭、みそ 鶏肉	玉葱、人参、しめじ、キャベツ ピーマン、にんにく もやし、人参、きゅうり 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 さつまいも 砂糖、バター 砂糖、ごま 片栗粉、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 ポップコーン	408
27	月							
28	火	ごはん カレイのピカタ ごぼうサラダ みそ汁	カレイ、卵 チーズ、牛乳 みそ、豆腐、油揚げ	キャベツ、人参、ブロッコリー トマト缶、玉葱、にんにく ごぼう、人参、コーン しめじ、ねぎ	米 小麦粉、油 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 マヨネーズ	牛乳 じゃがいも餅	438
29	水	フォカッチャ チキンカツ 梅みそソース ㊟ マカロニサラダ わかめスープ	鶏肉、梅みそ 卵	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参 わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 小麦粉、パン粉、油 マカロニ、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酢 イースト マヨネーズ	牛乳 りんごゼリー	461
30	木	ごはん 鯖の塩麹焼き 切干大根煮 ㊟ みそ汁	鯖 油揚げ みそ	もやし、にら、人参、りんご 切干大根、人参、干し椎茸 いんげん、こんにゃく かぼちゃ、えのき、わかめ、ねぎ	米 米麴 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 フルーツ	423
31	金	ごはん 回鍋肉 春雨の酢の物 中華スープ ㊟	豚肉、みそ テンメンジャン 卵	キャベツ、ピーマン、人参 にんにく きゅうり、人参、わかめ、梅シロップ 玉葱、筍、人参、白菜、きくらげ、にら	米 さつまいも 砂糖、ごま油 春雨	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 フロランタン風トースト	473

- ・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。
- ・契約農家から低農薬のお米を仕入れ、七分づきで提供しています。
- ・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、キャベツ、ごぼう、しいたけ、じゃがいも、筍、長芋、にらです。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	442kcal	450kcal
たんぱく質	19.8g	16.8g
脂質	16.9g	16.0g
炭水化物	57.2g	70g