

# 令和6年度 6月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付	こん 献 立	さい 材 料			その他	おやつ	エネルギー Kcal
		ち 血 肉 になる	からだ の調子 を整える	エネルギー 源になる			
3月	ごはん 鱈のオーロラ煮 キャベツのごま和え 豆乳みそ汁	鱈、みそ、卵 みそ、豆乳、油揚げ	生姜、もやし、にら、人参 キャベツ、人参、わかめ 玉葱、ねぎ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒 ケチャップ	牛乳 お麩ラスク	403
4火	味噌ラーメン 揚げ餃子 フルーツ	豚肉、みそ 豚ミンチ	小松菜、コーン、もやし キャベツ、玉葱、わかめ キャベツ、にら、にんにく 生姜 バナナ	中華麺、砂糖 ごま 砂糖、餃子の皮 油	出汁、塩 濃口醤油 オイスターソース 酒 こしょう	牛乳 マーブルケーキ	451
5水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼風 長芋ともすくの酢の物 のっぺい汁	鮭、みそ 鶏肉	キャベツ、玉葱、人参 しめじ、りんご もすく、きゅうり 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 砂糖、バター 長芋、砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 ポテトフライ	409
6木	ごはん そら豆コロッケ カラフルピクルス みそ汁	豚ミンチ みそ、豆腐	そら豆、玉葱、人参、ひじき キャベツ、トマト 大根、きゅうり、人参 しめじ、わかめ、水菜	米 じゃがいも、小麦粉 パン粉、油 砂糖	出汁、塩 酢	牛乳 ヨーグルト	427
7金	新生姜ごはん 鱈の煮付け ひじきの梅和え ㊟ 豚汁	油揚げ 鱈 ちりめんじゃこ みそ、豚肉	新生姜 もやし、パプリカ、豆苗 ひじき、人参、きゅうり えのき、梅干し 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ホットケーキ	431
10月	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの酢の物 みそ汁	豚肉、みそ ちりめんじゃこ みそ、豆腐	玉葱、人参、生姜、キャベツ ブロッコリー もやし、きゅうり、わかめ えのき、梅干し人参、ねぎ	米 油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 マドレーヌ	461
11火	チキンカレー カルシウムサラダ フルーツ	鶏肉、鶏レバー チーズ、大豆 ちりめんじゃこ	玉葱、人参、しめじ キャベツ、玉葱、人参 水菜 バナナ	米、じゃがいも、油 ごま、ごま油 砂糖	カレールウ 濃口醤油 酢、塩	牛乳 オレンジゼリー	474
12水	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ㊟ かぼちゃのそぼろあんかけ 赤だし	ピーチシャーケ 鶏ミンチ みそ、厚揚げ	干し椎茸、玉葱、人参、ピーマン キャベツ、ブロッコリー かぼちゃ 切干大根、人参、みつば	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖、片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 酢 酒	牛乳 カステラ	437
13木	ごはん 鱈のみそマヨ焼き 出汁巻き卵 ひじきのカルシウム煮 すまし汁	鱈、みそ、卵 卵 ちりめんじゃこ 豆腐	もやし、にら、パプリカ ひじき、人参、しらたき わかめ、えのき、水菜	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 マヨネーズ	牛乳 フルーツ	406
14金	ごはん 鶏の照り焼き 卵の花 ㊟ みそ汁	鶏肉 おから、油揚げ みそ	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、まいたけ、ねぎ	米 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 野菜チップス	414
17月	ごはん 鱈バーグ ㊟ スパゲティサラダ みそ汁	鱈、鶏ミンチ 豆腐 卵 みそ、油揚げ	玉葱、梅干し、生姜、キャベツ 人参、ブロッコリー きゅうり、人参 かぼちゃ、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 スパゲティ、砂糖 酢	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ 酢	牛乳 パウンドケーキ	478

18火	ごはん すき焼き風煮 キャベツのピクルス みそ汁	牛肉、焼き豆腐 みそ	白ネギ、人参、白菜、玉葱 しらたき キャベツ、きゅうり、人参 大根、人参、舞茸、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 フルーツ	418
19水	フオカッチャ サーモンフライ 春雨サラダ わかめスープ	鮭 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 パン粉、小麦粉、油 春雨	出汁、塩 薄口醤油 みりん イースト マヨネーズ	牛乳 クッキー	434
20木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいものチーズマヨ焼き みそ汁	鶏肉、卵 チーズ みそ	生姜、キャベツ 玉葱、ブロッコリー しめじ、わかめ、ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 麩	出汁、塩 濃口醤油 酢 マヨネーズ	牛乳 カルピスゼリー	436
21金	ごはん 鱈の梅みそ焼き ㊟ 高野豆腐の卵とし けんちん汁	鱈、梅みそ 高野豆腐、卵 厚揚げ	もやし、にら、パプリカ オレンジ 人参、きぬさや 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 ジャムトースト	423
24月	ごはん 麻婆豆腐 切干大根のナムル みそ汁	豚ミンチ、豆腐 みそ、油揚げ	玉葱、人参、生姜、にんにく ねぎ 切干大根、にら、人参 エリンギ、水菜	米 砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖、ごま油 長芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 テンメシジャン	牛乳 ココアマフィン	441
25火	ごはん 鱈の生姜煮 きゅうりの酢の物 赤だし	鱈 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	生姜、もやし、人参、豆苗 かぼちゃ きゅうり、わかめ えのき、もすく、みつば	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 パンプリン	438
26水	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	豚肉、厚揚げ	大根、人参、キャベツ、しめじ エリンギ、ねぎ 人参、ひじき、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	407
27木	ごはん 赤魚のねぎ甘酢ダレ きゅうりとえのきの納豆和え みそ汁	赤魚 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	白ネギ、生姜、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、えのき、わかめ 玉葱、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 酢 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 コーンピザ	435
28金	ごはん 豚肉のプルコギ風 かまぼこときゅうりの酢の物 みそ汁	豚肉 ピーチシャーケ みそ、豆腐	玉葱、人参、ピーマン しめじ、もやし きゅうり、わかめ エリンギ、人参、ねぎ	米 砂糖、ごま油 さつまいも 砂糖	出汁、塩 オイスターソース 酢	牛乳 りんごゼリー	441

- ・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、じゃがいも、新生姜、そら豆です。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	433kcal	450kcal
たんぱく質	19.1g	16.8g
脂質	15.9g	16.0g
炭水化物	57.6g	70g