

令和6年度 7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月	ごはん 鮭のゴマ味噌焼き 炒めなます㊟ すまし汁	鮭、みそ 厚揚げ	もやし、にら、オレンジ 大根、人参、蓮根、干し椎茸 えのき、わかめ、水菜	米 ごま、砂糖 ごま、砂糖 麩	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 おからドーナツ	417
2火	ごはん 油淋鶏 マロニーサラダ みそ汁	鶏肉 卵 みそ、豆腐	生姜、にんにく、白ネギ キャベツ、かいわれ、トマト きゅうり、人参 しめじ、もずく、ねぎ	米 小麦粉、砂糖 油 マロニー	出汁、塩 濃口醤油 酒、酢 マヨネーズ	牛乳 フルーツ	453
3水	ごはん 鱈のかば焼き しらたきのシラス和え㊠ みそ汁	鱈、卵 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	もやし、ピーマン、パプリカ 人参、きゅうり、しらたき キャベツ、人参、ねぎ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 フレンチトースト	435
4木	ごはん 豚カツ 梅みそソース㊟ ポテトサラダ㊟ 豆乳みそ汁	豚肉、梅みそ 卵 みそ、豆乳、厚揚げ	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも、菊芋	出汁、塩 こしょう マヨネーズ ソース	牛乳 カルピスゼリー	443
5金	七夕そうめん㊟ 天ぷら フルーツ	卵、鶏肉	トマト、きゅうり、オクラ 干し椎茸 かぼちゃ、ごぼう、人参 すいか	そうめん、砂糖 さつまいも、てんぷら粉、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 クッキー	416
8月	ごはん 肉じゃが なすの中華南蛮 みそ汁	牛肉 みそ、豆腐	玉葱、人参、いんげん、しらたき なす、生姜、にんにく まいたけ、わかめ、水菜	米 じゃがいも、砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 カステラ	420
9火	モロヘイヤカレー ミモザサラダ フルーツ	豚肉 卵	玉葱、人参、モロヘイヤ 生姜、にんにく キャベツ、きゅうり、人参、コーン バナナ	米 カレー粉 マヨネーズ ウスターソース	出汁、塩 濃口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 オレンジゼリー	432
10水	ごはん 鯖のコーンフレーク焼き ミニゴーヤチャンプルー みそ汁	鯖、ヨーグルト 豚肉、豆腐、卵 みそ、油揚げ	もやし、にら、パプリカ りんご ゴーヤ、玉葱、人参 玉葱、水菜	米 コーンフレーク 油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ カレー粉	牛乳 チヂミ	485
11木	ごはん 大豆ハンバーグ きのこのさっぱり和え みそ汁	合挽ミンチ、大豆、卵 豆腐、高野豆腐、牛乳 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、ひじき、にら キャベツ、トマト しめじ、エリンギ、えのき なす、もやし、ねぎ	米 パン粉、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酢	牛乳 ココア蒸しパン	477
12金	フォカッチャ 白身魚の梅酢から揚げ㊟ たたききゅうり 肉団子と春雨のスープ	ピーチシャーク ちりめんじゃこ 鶏ミンチ、卵	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、人参 きゅうり、生姜 玉葱、生姜、白菜、人参、ねぎ	強力粉、薄力粉 オリーブ油、砂糖 片栗粉、油 じゃがいも 砂糖、ごま油 春雨、片栗粉、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 梅酢、酢 酒 イースト	牛乳 お麩ラスク	410
15月							
16火	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ㊟ ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	鯖 卵、ちりめんじゃこ みそ、豆腐	玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸 キャベツ、かぼちゃ ブロッコリー、玉葱、人参 わかめ、えのき、ねぎ	米 片栗粉 ごま、砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 ホットケーキ	411
17水	ごはん やみつきちキン きゅうりとトマトの青じそ和え みそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ	キャベツ、豆苗、オレンジ きゅうり、トマト、大葉 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油、みりん ケチャップ マヨネーズ	牛乳 豆腐ボンデケーキ	404

18木	ごはん 鮭の香味焼き/出汁巻き卵 五目金平 赤だし	鮭、みそ、卵 みそ、厚揚げ	もやし、にら 蓮根、ごぼう、人参、こんにゃく いんげん 切干大根、しめじ、わかめ、みつば	米 砂糖、ごま 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 プリン	458
19金	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め もやしのナムル 卵スープ	豚肉、みそ 卵	キャベツ、玉葱、ピーマン 人参、にんにく もやし、小松菜、人参 しめじ、玉葱、にら	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま油、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 酒 テンメンジャン	牛乳 わらび餅	400
22月	ごはん 鯖の柚庵焼き 焼きかぼちゃのチーズサラダ みそ汁	鯖 クリームチーズ みそ、厚揚げ	ゆず、キャベツ、パプリカ、きゅうり かぼちゃ わかめ、ねぎ	米 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒 マヨネーズ	牛乳 きな粉パン	470
23火	ごはん 肉団子甘辛煮 切干大根とわかめの酢の物 豆乳みそ汁	豚ミンチ、豆腐 高野豆腐、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆乳、豆腐	玉葱、人参、もやし、にら 切干大根、きゅうり、わかめ まいたけ、人参、水菜	米 じゃがいも、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 フルーツ	402
24水	ごはん 白身魚のごまフライ 棒鶏風サラダ みそ汁	ホキ 鶏肉 みそ	キャベツ、豆苗、トマト もやし、きゅうり、パプリカ 玉葱、しめじ、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、ごま、油 砂糖、ごま油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 酢	牛乳 ヨーグルト	474
25木	焼きそば 揚げシューマイ わかめスープ	豚肉 豚ミンチ	キャベツ、人参、玉葱、にら もやし 玉葱、生姜、にんにく、トマト わかめ、玉葱、水菜	中華麺、油	出汁、塩 薄口醤油 みりん ソース	牛乳 マドレーヌ	455
26金	とうもろこしごはん 鮭の南蛮漬け きゅうりとえのきの納豆和え みそ汁	鮭 納豆、ちりめんじゃこ みそ、豆腐、油揚げ	とうもろこし 玉葱、人参、パプリカ、キャベツ 豆苗、ブロッコリー きゅうり、えのき、わかめ もずく、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 チキンナゲット	404
29月	ごはん 鶏肉の甘辛煮ごま風味 春雨の酢の物 みそ汁	鶏肉 卵 みそ、油揚げ	キャベツ、トマト きゅうり、わかめ、人参 かぼちゃ、エリンギ、ねぎ	米 小麦粉、砂糖、ごま 春雨、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 パウンドケーキ	457
30火	ごはん 鯖の南部焼き チャブチェ風㊟ みそ汁	鯖 豚ミンチ みそ、厚揚げ	もやし、人参、オクラ、りんご 玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、にんにく、しらたき なす、キャベツ、ねぎ	米 ごま	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 オイスターソース	牛乳 サーターアングキー	476
31水	ごはん 豚肉の梅醤油麹焼き㊟ 青菜のごま和え 赤だし	豚肉 みそ、豆腐	生姜、にんにく、梅干し、玉葱 人参、キャベツ、かいわれ 小松菜、ほうれん草、人参、しめじ えのき、わかめ、みつば	米 米麹、油 ごま	出汁、塩 濃口醤油 みりん	牛乳 りんごゼリー	423

- ・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、オクラ、かぼちゃ、とうもろこし、トマト、なす、ゴーヤ、モロヘイヤ、すいかです。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	437kcal	450kcal
たんぱく質	20.5g	16.8g
脂質	16.2g	16g
炭水化物	56.3g	70g