

令和6年度 8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 木	ごはん 鯖の磯部揚げ 蒸しナスのジャコ和え みそ汁	鯖 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	青のり、もやし、人参、かぼちゃ なす 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 てんぷら粉、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	429
2 金	ごはん 鶏むね肉の酢豚風 ㊟ もやしのナムル みそ汁	鶏肉 みそ、豆腐	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ もやし、小松菜、人参 えのき、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 ケチャップ	牛乳 カステラ	410
5 月	ごはん 赤魚の煮付け きゅうりの酢味噌和え 豆乳みそ汁	赤魚 みそ みそ、豆乳、厚揚げ	もやし、にら、人参、わかめ きゅうり、人参、しらたき わかめ 玉葱、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 ホットケーキ	407
6 火	夏野菜カレー 海藻サラダ フルーツ	豚肉、鶏レバー ちりめんじゃこ	玉葱、人参、ズッキーニ なす、かぼちゃ もやし、パプリカ、わかめ ひじき、きゅうり バナナ	米 油 ごま、砂糖 ごま油	カレールー 塩、酢	牛乳 オレンジゼリー	436
7 水	ごはん 鱈のさつま揚げ風 かぼちゃサラダ ㊟ みそ汁	鱈、豆腐、卵 みそ 卵 みそ、豆腐	ねぎ、生姜、キャベツ、豆苗 パプリカ、トマト かぼちゃ、きゅうり、人参 しめじ、人参、ねぎ	米 小麦粉、油 じゃがいも、菊芋	出汁、塩 濃口醤油 こしょう マヨネーズ	牛乳 ジャムトースト	444
8 木	冷やし中華 じゃがいもとひじきのほっこり煮 フルーツ	卵、鶏肉	トマト、きゅうり、オクラ もやし 人参、ひじき、しらたき オレンジ	中華麺、砂糖 ごま油 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 パウンドケーキ	413
9 金	ごはん 鱈の梅みりん焼き ㊟ キャベツの酢の物 豚汁	鯖 ちりめんじゃこ みそ、豚肉、厚揚げ	梅干し、もやし、にら、人参 青のり キャベツ、きゅうり、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 ポテトフライ	455
12 月							
13 火							
14 水	ごはん 鱈の照り煮 ひじきのカルシウム煮 ㊟ みそ汁	鯖、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆腐、油揚げ	生姜、もやし、豆苗、人参 ひじき、人参、しらたき わかめ、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 カルピスゼリー	405
15 木	ごはん 鮭のレモン蒸し ポテト金平 みそ汁	鮭 みそ、厚揚げ	レモン、もやし、しめじ、人参 ブロッコリー 人参、こんにゃく、いんげん かぼちゃ、エリンギ、ねぎ	米 米麴 じゃがいも、ごま油、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ココアマフィン	465
16 金	ごはん 鶏のつくね焼き ㊟ マセドアンサラダ 赤だし	鶏ミンチ、卵 チーズ みそ	玉葱、人参、干し椎茸、ひじき キャベツ、トマト きゅうり、人参、コーン えのき、わかめ、みつば	米 片栗粉、砂糖 油 じゃがいも 麩	出汁、塩 濃口醤油 みりん こしょう マヨネーズ	牛乳 黒糖ラスク	466
19 月	ごはん 鯖のもみじ焼き だし巻卵 五目煮豆 みそ汁	鯖 卵 大豆 みそ、豆腐	人参、もやし、にら ごぼう、人参、れんこん、こんにゃく しめじ、わかめ、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 マヨネーズ	牛乳 じゃがいも餅	438

20 火	フオカッチャ 鶏の唐揚げ マカロニサラダ わかめスープ	鶏肉、卵 卵	生姜、にんにく、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 片栗粉、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 マヨネーズ	牛乳 りんごゼリー	437
21 水	ごはん 白身魚のケチャップ煮 にらの納豆和え みそ汁	ピーチシャーク 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	生姜、にんにく、玉葱 キャベツ にら、エリンギ、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、ごま油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん ケチャップ	牛乳 コーンピザ	403
22 木	ごはん 家常豆腐 もやしとピーマンのじゃこ和え みそ汁	豚肉、厚揚げ ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、白菜、エリンギ しめじ、白ネギ、生姜、にんにく もやし、ピーマン、パプリカ 切干大根、人参、ねぎ	米 砂糖、油 片栗粉 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 酢 酒	牛乳 フルーツ	499
23 金	ごはん 鯖のタンドリー風 小松菜と卵の和風サラダ 豆乳みそ汁	鯖、ヨーグルト 卵 みそ、豆乳、油揚げ	もやし、豆苗、人参、トマト 小松菜、人参 玉葱、ねぎ	米 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 マヨネーズ カレー粉 ケチャップ	牛乳 マドレーヌ	470
26 月							
27 火	ごはん 鮭のみそホイル焼き 冬瓜のそぼろあんかけ けんちん汁	鮭、みそ 鶏ミンチ 厚揚げ	玉葱、人参、しめじ、ピーマン キャベツ、にんにく 冬瓜 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 バター、砂糖 さつまいも 砂糖、片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 お麩ラスク	448
28 水	きのこのミートスパゲティ ツナサラダ 野菜スープ チーズ	合挽ミンチ 鶏レバー、大豆ミート シーチキン チーズ	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 玉葱、人参、きくらげ、わかめ	スパゲティ オリーブ油	出汁、塩 薄口醤油 ケチャップ デミグラスソース マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト	460
29 木	ごはん 鱈の梅しそフライ ㊟ ひじきの白和え ㊟ 赤だし	鱈 豆腐、みそ みそ、厚揚げ	梅干し、大葉、キャベツ、豆苗 トマト ひじき、人参、小松菜 えのき、わかめ、みつば	米 小麦粉、パン粉 油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 みりん こしょう	牛乳 シュガートースト	477
30 金	ごはん ポークチャップ 青菜のお浸し みそ汁	豚肉 みそ、油揚げ	玉葱、しめじ、キャベツ ブロッコリー ほうれん草、小松菜、人参、エリンギ なす、切干大根、ねぎ	米 砂糖、油 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん こしょう ケチャップ	牛乳 ポップコーン	400

- ・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、オクラ、かぼちゃ、大葉、ズッキーニ、冬瓜、なす、パプリカです。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	438kcal	450kcal
たんぱく質	20.6g	16.8g
脂質	16.5g	16g
炭水化物	56.5g	70g

