

# 令和6年度 9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			
2月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 青梗菜と油揚げのおかか和え みそ汁	鶏肉、卵 油揚げ、鯉節 みそ、豆腐	生姜、キャベツ 青梗菜 わかめ、しめじ、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 カルピスゼリー	403
3火	ごはん ポラの漬け揚げ そうめんチャンプルー 豆乳みそ汁	ポラ 豚肉 みそ、豆乳	生姜、キャベツ、豆苗、トマト 玉葱、人参、ピーマン 大根、人参、ごぼう、水菜	米 片栗粉、油 そうめん、油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フレンチトースト	435
4水	ごはん 鯖の西京焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁	鯖、みそ 高野豆腐、卵 みそ、油揚げ	もやし、にら、人参、かぼちゃ 人参、きぬさや 玉葱、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 みりん 酒	牛乳 カステラ	404
5木	冷やしうどん 野菜の天ぷら フルーツ	鶏肉、卵	トマト、きゅうり、オクラ 干し椎茸 かぼちゃ、人参、ごぼう バナナ	うどん 砂糖 さつまいも、天ぷら粉	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 チヂミ	532
6金	ごはん 鯖の梅煮 ㊤ じゃがいものオイスター炒め みそ汁	鯖、卵 みそ、豆腐	梅干し、わかめ、もやし、人参 豆苗 パプリカ、ブロッコリー 舞茸、ねぎ	米 砂糖 じゃがいも、砂糖、油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 オイスターソース	牛乳 クッキー	443
9月	ごはん 鯖の香草焼き ミニ筑前煮 赤だし	鯖 鶏肉、厚揚げ みそ、油揚げ	バジル、もやし、にら ごぼう、人参、蓮根、大根 こんにゃく、いんげん しめじ、わかめ、みつば	米 じゃがいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 ホットケーキ	435
10火	豆まめキーマカレー 中華風サラダ フルーツ	合挽ミンチ、大豆 ひよこ豆、レンズ豆 卵	玉葱、人参、セロリ、生姜 トマト缶 もやし、わかめ、きゅうり 人参、きくらげ バナナ	米 砂糖、ごま油、油	カレールー 濃口醤油 酢	牛乳 オレンジゼリー	499
11水	ごはん カレイのピカタ 厚揚げのみそがらめ のっぺい汁	カレイ、卵 チーズ、牛乳 厚揚げ、みそ 鶏肉	キャベツ、豆苗、トマト 玉葱、トマト缶 なす、ねぎ 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 小麦粉、油 砂糖、ごま 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 きな粉パン	534
12木	ごはん 鯖の塩麹焼き 切干大根煮 みそ汁	鯖 油揚げ みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参 切干大根、人参、干し椎茸 こんにゃく、いんげん かぼちゃ、わかめ、ねぎ	さつまいも、米こうじ 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 フルーツ	460
13金	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨の酢のもの ㊤ みそ汁	豚肉 卵 みそ	玉葱、人参、生姜、キャベツ トマト きゅうり、人参、わかめ、梅ジュース 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 油 春雨 里芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 おからドーナツ	435
16月							
17火	ごはん 豆腐の落とし揚げ 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	豆腐、卵、シーチキン ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、ひじき、キャベツ 大根、きゅうり、わかめ しめじ、人参、ねぎ	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 パウンドケーキ	451
18水	ごはん 鱈の濃厚ゴマみそ煮 きのこのさっぱり和え けんちん汁	鱈、みそ ちりめんじゃこ 厚揚げ	生姜、もやし、にら、パプリカ、オレンジ しめじ、エリンギ、えのき、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、ごま 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 ヨーグルト	412

19木	フオカッチャ 鶏の照り焼き ブロッコリーと卵のサラダ わかめスープ	鶏肉 卵、ちりめんじゃこ	キャベツ、カイワレ、トマト ブロッコリー、玉葱、人参 わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 オリーブ油、砂糖 砂糖 ごま、ごま油、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢 イースト	牛乳 焼き芋	413
20金	ごはん 白身魚のねぎ甘酢ダレ きゅうりとえのきの納豆和え 豆乳みそ汁	ピーチシャーク 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 なす、もやし、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酢 こしょう	牛乳 フルーツ寒天	420
23月							
24火	ごはん 鯖のちゃんちゃん焼き風 なすの揚げびたし 中華スープ	鯖、みそ	玉葱、人参、キャベツ、しめじ なす、えのき、しめじ、まいたけ 玉葱、人参、白菜、きくらげ、にら	米 さつまいも、砂糖、バター 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 フロランタン風トースト	470
25水	ごはん 豚肉のごぼう味噌巻き キンカンなます みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	いんげん、人参、ごぼう キャベツ、豆苗、トマト 大根、人参、キンカンジャム わかめ、エリンギ、ねぎ	米 米麴、砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 野菜チップス	429
26木	ごはん 鯖のみぞれ煮 厚揚げとトマトのみそ炒め 赤だし	鯖 厚揚げ、みそ みそ	大根、ねぎ、もやし、にら 人参、梨 トマト しめじ、わかめ、みつば	米 片栗粉、油 砂糖 ごま油 麩	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	530
27金	ごはん 塩から揚げ スパゲティサラダ みそ汁	鶏肉、卵 卵 みそ、豆腐	生姜、にんにく、キャベツ かいわれ、トマト きゅうり、人参 えのき、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、油 米麴 スパゲティ、砂糖	出汁、塩 こしょう マヨネーズ 酢 酒	牛乳 りんごゼリー	472
30月	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル みそ汁	豚肉、みそ テンメンジャン みそ、油揚げ	キャベツ、ピーマン、人参 にんにく 切干大根、小松菜、人参 玉葱、水菜	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま油、ごま じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 サーターアンダギー	463

- ・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、南瓜、さつまいも、里芋、青梗菜、なす、梨です。



※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	455kcal	450kcal
たんぱく質	20.2g	16.8g
脂質	16.4g	16.0g
炭水化物	60.2g	70.0g