

令和6年度 1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			
6月	ごはん 鯖の西京焼き 田作り/黒豆 紅白なます 雑煮	鯖、みそ 黒豆、ごまめ ちりめんじゃこ	白菜、人参、豆苗 大根、人参、柚子 人参、しめじ、大根、ほうれん草	米 砂糖 砂糖 片栗粉、小麦粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 芋きんとん	463
7火	七草がゆ 筑前煮 ㊟ 白菜の柚子和え 赤だし	鶏肉 みそ、豆腐	大根、かぶ ごぼう、人参、蓮根、いんげん こんにゃく 白菜、人参、しめじ、柚子 えのき、わかめ、みつば	米 砂糖 ヤーコン 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	407
8水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 大根炊き すまし汁	鮭、みそ 厚揚げ	キャベツ、玉葱、人参 しめじ、ピーマン、南瓜 大根 エリンギ、人参、ねぎ	米 バター、砂糖 麩	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 ポテトフライ	475
9木	ごはん 豚肉のごぼう味噌巻き もやしときゅうりのごま酢和え みそ汁	豚肉 みそ、厚揚げ	人参、いんげん、ごぼう キャベツ、豆苗 もやし、きゅうり、人参 わかめ、ねぎ	米 米麩、砂糖 さつまいも ごま、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 カルピスゼリー	438
10金	炊き込みご飯 鯖の照り煮 ひじきの白和え みそ汁	鶏肉、油揚げ 鯖 豆腐、みそ みそ	ごぼう、人参、こんにゃく もやし、にら、パプリカ 人参、小松菜、ひじき 大根、白菜、人参、ねぎ	米 砂糖、じゃがいも 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 黒糖ラスク	466
13月							
14火	和風カレー ㊟ ツナサラダ フルーツ	豚肉、鶏レバー シーチキン	ごぼう、人参、白ネギ 玉葱 キャベツ、人参、きゅうり、コーン バナナ	米 ヤーコン	カレールー マヨネーズ	牛乳 オレンジゼリー	447
15水	ごはん すきやき風煮 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	牛肉、焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、白菜、白ネギ しらたき 大根、きゅうり、わかめ まいたけ、もずく、ねぎ	米 麩、砂糖 砂糖 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 カステラ	435
16木	ごはん 鱈バーグ ㊟ 春雨サラダ 豆乳みそ汁	鱈、鶏ミンチ 豆腐、みそ 卵 みそ、豆乳	玉葱、梅干し、生姜、にら もやし きゅうり、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 ヤーコン、片栗粉 油 春雨	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 ごまチーズパン	503
17金	ごはん カリフラワーコロッケ カラフルピクルス みそ汁	鶏ミンチ みそ、豆腐、油揚げ	カリフラワー、玉葱、人参 ひじき、コーン、キャベツ 豆苗、トマト 大根、人参、きゅうり しめじ、ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉、パン粉 油 砂糖	出汁、塩 酢 こしょう	牛乳 パウンドケーキ	480
20月	ごはん 豚肉の生姜焼き ㊟ きゅうりとしめじの納豆和え みそ汁	豚肉、みそ 納豆、ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、生姜、キャベツ きゅうり、しめじ、わかめ 白菜、人参、ねぎ	米 ヤーコン、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 クッキー	465
21火	フォカッチャ 鮭の香草焼き マカロニグラタン わかめスープ	鮭 鶏肉、牛乳、チーズ	バジル、もやし、豆苗、トマト 玉葱、人参、ブロッコリー わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 小麦粉、バター、マカロニ	出汁、塩 薄口醤油 みりん イースト こしょう	牛乳 ホットケーキ	441

22水	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ 五目煮豆 みそ汁	鯖 大豆 みそ、厚揚げ	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ ごぼう、人参、蓮根、こんにゃく しめじ、ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 ヨーグルト	499
23木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しらたきのしらす和え ㊟ みそ汁	鶏肉、卵 ちりめんじゃこ みそ	生姜、キャベツ 人参、きゅうり、しらたき 大根、人参、エリンギ、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酢	牛乳 じゃがいも餅	451
24金	ごはん 白身魚フライ 梅みそソース ㊟ スパゲティサラダ 赤だし	ピーチシャーク 梅みそ 卵 みそ、豆腐	キャベツ、豆苗、パプリカ きゅうり、人参 えのき、わかめ、みつば	米 小麦粉、パン粉 じゃがいも、油 スパゲティ、砂糖	出汁、塩 こしょう 酢	牛乳 ココア蒸しパン	477
27月	ごはん 鱈の濃厚ごま味噌煮 キャベツの酢の物 ㊟ のっぺい汁	鱈、みそ ちりめんじゃこ 鶏肉	生姜、もやし、にら、人参 キャベツ、きゅうり、わかめ 梅シロップ 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 長芋 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 きな粉パン	409
28火	肉うどん じゃがいもとひじきのほっこり煮 フルーツ/チーズ	牛肉 チーズ	玉葱、エリンギ、ねぎ 人参、ひじき、しらたき バナナ	うどん、砂糖 じゃがいも、砂糖 ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 りんごゼリー	452
29水	ごはん 赤魚のねぎ甘酢ダレ 高野豆腐の卵とじ みそ汁	赤魚 高野豆腐、卵 みそ	白ネギ、生姜、キャベツ こんにゃく 人参、きぬさや 玉葱、わかめ、ねぎ	米 砂糖、ごま油 片栗粉、油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 お麩ラスク	455
30木	ごはん 鯖の梅みりん焼き ㊟ そうめんチャンプルー みそ汁	鯖 豚肉、卵 みそ、油揚げ	梅干し、白菜、にら、人参 玉葱、人参、ピーマン キャベツ、舞茸、ねぎ	米 そうめん、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 マドレーヌ	518
31金	ごはん 鶏肉のローズマリー風味焼き 切干大根煮 ㊟ 豆乳みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ、豆乳	ローズマリー、キャベツ 人参、ブロッコリー 切干大根、人参、干し椎茸 こんにゃく、いんげん もずく、しめじ、ねぎ	米 米麩 ごま油 長芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 コーンピザ	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、カリフラワー、ごぼう、小松菜、大根、長芋、白菜、蓮根、キウイです。



※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	461kcal	450kcal
たんぱく質	17.8g	16.8g
脂質	15.5g	16.0g
炭水化物	58.5g	70.0g