

令和7年度 10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 ちようし ととの 身体の調子を整える	エネルギーげん 源になる			
1	水	ごはん カレイの和風ムニエル 五目金平 豆乳みそ汁	カレイ、みそ、卵 みそ、豆乳、油揚げ	もやし、にら、パプリカ 蓮根、ごぼう、人参 いんげん、こんにゃく 白菜、人参、水菜	米 薄力粉、バター、砂糖 砂糖、ごま ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 じゃがいも餅	445
2	木	フォカッチャ 白身魚の梅酢から揚げ ㊟ 春雨サラダ わかめスープ	ピーチシャーク 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 春雨	出汁、塩 薄口醤油 みりん、梅酢 イースト こしょう マヨネーズ	牛乳 ホットケーキ	401
3	金	ごはん 鶏のつくね焼 大根ときゅうりの酢の物 ㊟ みそ汁	鶏ミンチ、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆乳	人参、干し椎茸、玉葱、ひじき もやし、にら、人参、南瓜 大根、きゅうり、わかめ、梅シロップ しめじ、もずく、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 ぶどうゼリー	417
6	月							
7	火	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの白和え ㊟ みそ汁	豚肉 豆腐、みそ みそ	玉葱、人参、生姜、キャベツ ひじき、人参、小松菜 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 フルーツ	432
8	水	ごはん 鮭の柚庵焼き チャプチェ風 ㊟ 赤だし	鮭 豚ミンチ みそ、豆腐	柚子、もやし、チンゲンサイ しらたき、玉葱、ピーマン 人参、干し椎茸、にんにく えのき、わかめ、みつば	米 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 オイスターソース	牛乳 きなこパン	427
9	木	ごはん チキン南蛮 小松菜のごま和え みそ汁	鶏肉、卵 みそ、油揚げ	玉葱、キャベツ、豆苗 トマト 小松菜、人参、もやし 玉葱、ねぎ	米 薄力粉、油 砂糖 ごま じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢 マヨネーズ	牛乳 オレンジゼリー	475
10	金	ごはん 鯖の味噌煮 きのこのさっぱり和え けんちん汁	鯖、みそ ちりめんじゃこ 豆腐	生姜、白菜、パプリカ、にら しめじ、エリンギ、えのき、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒、酢	牛乳 お麩ラスク	453
13	月							
14	火	きのこカレー ツナサラダ フルーツ	豚肉 シーチキン	玉葱、人参、しめじ、舞茸 エリンギ キャベツ、きゅうり、人参、コーン バナナ	米 油	カレールウ 塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 カルピスゼリー	438
15	水	ごはん 鯖の梅みりん焼き ㊟ 出汁巻き卵 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、もやし、にら、豆苗 ブロッコリー、パプリカ エリンギ、わかめ、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 オイスターソース	牛乳 豆腐ボンデケーキ	404
16	木	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、厚揚げ	白ネギ、生姜、キャベツ 人参、ブロッコリー 人参、きぬさや 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 カステラ	412
17	金	ごはん 豚肉の梅醤油麩焼き ㊟ もやしとわかめの酢の物 豆乳みそ汁	豚肉 みそ、豆乳	生姜、にんにく、梅干し 玉葱、人参、キャベツ もやし、わかめ、きゅうり、トマト 白菜、舞茸、人参、水菜	米 米麩、油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 酢	牛乳 大学芋	478

20	月	ごはん 鯖のみぞれ煮 チンゲンサイの納豆和え みそ汁	鯖 納豆、ちりめんじゃこ みそ、豆腐、油揚げ	大根、ねぎ、もやし、にら、人参 チンゲンサイ、エリンギ わかめ しめじ、水菜	米 片栗粉、油、じゃがいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 シュガートースト	477
21	火	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 ㊟ 赤だし	牛肉 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、しらたき、いんげん きゅうり、わかめ、梅シロップ えのき、もずく、みつば	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 ヨーグルト	420
22	水	ごはん 鮭の香草焼き マセドアンサラダ みそ汁	鮭 チーズ みそ、油揚げ	ローズマリー、しめじ、舞茸 エリンギ、人参、ブロッコリー きゅうり、人参、コーン 白菜、人参、水菜	米 米麩 じゃがいも	出汁、塩 こしょう マヨネーズ 酢	牛乳 チキンナゲット	406
23	木	具だくさんうどん 揚げシューマイ フルーツ	豚肉、油揚げ 豚ミンチ	大根、人参、キャベツ しめじ、エリンギ、ねぎ 玉葱、生姜、にんにく、トマト バナナ	うどん シューマイの皮、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 お好み焼き	453
24	金	黒枝豆ごはん 鰯のかば焼き風 炒めなます ㊟ みそ汁	鰯 油揚げ みそ	黒枝豆 もやし、人参、にら 大根、人参、蓮根、干し椎茸 キャベツ、舞茸、わかめ、ねぎ	米、もち米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 エッグタルト	406
27	月	ごはん ホキのケチャップ煮 蒸し鶏のごま酢和え みそ汁	ホキ 鶏肉 みそ、厚揚げ	生姜、にんにく、玉葱 キャベツ、ブロッコリー きゅうり しめじ、わかめ、ねぎ	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 ケチャップ 酒、酢	牛乳 クッキー	412
28	火	ごはん 豆腐の落とし揚げ かぼちゃのじゃこ和え のっぺい汁	豆腐、卵 シーチキン ちりめんじゃこ 鶏肉	玉葱、人参、ひじき、コーン キャベツ、人参、豆苗、りんご かぼちゃ 大根、人参、白菜、椎茸、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 マドレーヌ	477
29	水	ごはん 豚肉のごぼう味噌巻き 卵の花 ㊟ みそ汁	豚肉 おから、油揚げ みそ、油揚げ	ごぼう、人参、いんげん もやし、チンゲンサイ、トマト 人参、干し椎茸、しらたき、ねぎ キャベツ、人参、ねぎ	米 米麩、砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	417
30	木	ごはん 鯖の照り煮 チンゲンサイと卵の和風サラダ みそ汁	鯖 卵 みそ、豆腐	生姜、もやし、にら、人参 南瓜 チンゲンサイ 舞茸、わかめ、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 マヨネーズ	牛乳 ジャムトースト	471
31	金	ごはん 鶏のから揚げ 切干大根のツナマヨサラダ みそ汁	鶏肉、卵 シーチキン みそ	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト 切干大根、きゅうり、人参 玉葱、しめじ、ねぎ	米 片栗粉、ごま油 油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 マヨネーズ	牛乳 黒糖ちんすこう	496

- ・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、きのこ類、南瓜、チンゲンサイです。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	440kcal	450kcal
たんぱく質	17.5g	16.8g
脂質	13.5g	16.0g
炭水化物	58.0g	70.0g