

令和7年度 11月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付		こん だて 献 立	ざい 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 ちよし ととの 身体の調子を整える	エネルギー 源になる			
3	月							
4	火	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ㊟ 人参シリシリ みそ汁	ホッケ シーチキン、卵 みそ、厚揚げ	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ 人参 南瓜、えのき、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 じゃがいも、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 フレンチトースト	423
5	水	ごはん 豚肉のブルコギ風 切干大根のナムル みそ汁	豚肉 みそ、豆腐	玉葱、人参、しめじ ピーマン、もやし 切干大根、小松菜、人参 舞茸、わかめ、ねぎ	米 さつまいも 砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 酒 オイスターソース	牛乳 りんごゼリー	455
6	木	ごはん 鮭のみそホイル焼き 長芋ともずくの酢の物 けんちん汁	鮭、みそ 豆腐	玉葱、人参、キャベツ、しめじ ピーマン、にんにく、南瓜 もずく、きゅうり 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、バター 長芋、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 ココアマフィン	448
7	金	赤飯 ホキの磯辺揚げ ひじきのカルシウム煮 ㊠ 赤だし	小豆 ホキ ちりめんじゃこ みそ、豆腐	青のり、キャベツ、人参 ブロッコリー ひじき、人参、しらたき しめじ、もずく、みつば	米、もち米 てんぷら粉、油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 バナナケーキ	411
10	月	ごはん 鰯のさつま揚げ風 きゅうりとえのきの納豆和え みそ汁	鰯、豆腐、卵 みそ 納豆、ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	ねぎ、生姜、キャベツ、豆苗 にら、人参 きゅうり、えのき、わかめ 白菜、人参、ねぎ	米 じゃがいも 薄力粉、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 サーターアンドギー	422
11	火	根菜キーマカレー 中華風サラダ フルーツ	鶏ミンチ 卵	玉葱、人参、ごぼう、蓮根 もやし、わかめ、きゅうり 人参、きくらげ バナナ	米、油 砂糖、ごま油	カレールウ 塩、こしょう 濃口醤油 酢	牛乳 カルピスゼリー	415
12	水	ごはん 赤魚の煮付け 春雨の酢の物 ㊟ 豆乳みそ汁	赤魚 卵 みそ、豆乳、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ きゅうり、わかめ、人参 梅シロップ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 春雨	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 パウンドケーキ	428
13	木	ごはん 鰯フライ たたききゅうり 肉団子の春雨スープ	鰯 ちりめんじゃこ 鶏ミンチ、卵	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、生姜 玉葱、生姜、白菜、人参、ねぎ	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 薄力粉、パン粉、油 春雨、片栗粉、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 イースト	牛乳 ホットケーキ	400
14	金	ごはん れんこんハンバーグ 柿なます みそ汁	合挽ミンチ、卵 豆腐、牛乳 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	蓮根、玉葱、人参、ひじき キャベツ、豆苗、トマト 大根、人参、柿 舞茸、ねぎ	米 パン粉、油 砂糖、ごま 長芋	出汁、塩 みりん 酢 こしょう	牛乳 スイートポテト	483
17	月	ごはん 鯖の塩麹焼き 切干大根煮 みそ汁	鯖、卵 油揚げ みそ	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 南瓜、わかめ、しめじ、ねぎ	米 米麴 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 きな粉パン	475
18	火	ごはん 甘辛鶏ごぼう しらたきの酢みそ和え 赤だし	鶏肉 みそ みそ、豆腐	ごぼう、キャベツ、人参 ブロッコリー しらたき、きゅうり、わかめ えのき、もずく、みつば	米 片栗粉、砂糖 油、ごま 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 フルーツ	431

19	水	ごはん 鮭のレモン蒸し カリフラワーのタルタルサラダ のっぺい汁	鮭 卵、シーチキン 鶏肉	レモン、キャベツ、人参 南瓜 カリフラワー、ブロッコリー、人参 大根、人参、白菜、椎茸、ねぎ	米 米麴 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒、酢 マヨネーズ	牛乳 マドレーヌ	464
20	木	肉うどん じゃがいもとひじきのほっこり煮 フルーツ	牛肉	玉葱、エリンギ、ねぎ ひじき、人参、しらたき バナナ	うどん じゃがいも、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒	牛乳 野菜チップス	421
21	金	ごはん 鯖の梅みそ焼き ㊟ ヤーコンのオイスター炒め ㊟ すまし汁	鯖、梅みそ 豆腐	もやし、にら、人参 パプリカ、ブロッコリー しめじ、わかめ、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 ヤーコン、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん オイスターソース	牛乳 プリン	402
24	月							
25	火							
26	水	ごはん ブリの南蛮漬け 麻婆しらたき みそ汁	ブリ 鶏ミンチ みそ	玉葱、人参、パプリカ キャベツ、ブロッコリー しらたき、玉葱、人参 ピーマン、生姜、にんにく 白菜、人参、エリンギ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 片栗粉、砂糖 ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒 テンメンジャン	牛乳 オレンジゼリー	425
27	木	ごはん 鯖の生姜煮 チンゲンサイのごま酢和え 豆乳みそ汁	鯖 油揚げ みそ、豆乳	生姜、もやし、にら パプリカ チンゲンサイ、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 焼きチュロス	411
28	金	ごはん やみつきチキン スパゲティサラダ みそ汁	鶏肉 卵 みそ	にんにく、キャベツ、人参 ブロッコリー きゅうり、人参 舞茸、もずく、ねぎ	米 砂糖 マカロニ、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん ケチャップ マヨネーズ	牛乳 コーンピザ	481

- ・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。
- ・新米が入荷しました。
- ・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、えのき、エリンギ、カリフラワー、ごぼう、さつまいも、チンゲン菜、白菜、ブロッコリー、蓮根です。

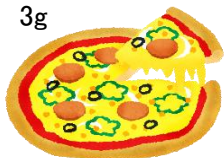
	※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー		435kcal	450kcal
たんぱく質		16.4g	16.8g
脂質		13.2g	16.0g
炭水化物		58.7g	70.0g



《手作りおやつレシピ・ピザ》

・材料

強力粉	250g
塩	3g
砂糖	12g
牛乳	100g
水	70g
ドライイースト	3g
ケチャップ	
トッピングの具	
チーズ	



・作り方

- ①大きいボウルに強力粉、塩、砂糖を入れて混ぜる。
- ②小さいボウルに牛乳、水を入れ、イーストを振り入れる。
- ③①に②を加え、ゴムベラで混ぜながら生地をまとめる。
- ④2分ほどこね、生地がなめらかになったら、ひとつにまとめ、ラップをして冷蔵庫で一晩ねかせる(低温発酵)。
- ⑤4つに分割して手で円形にのばし、フォークを刺して生地全体に穴をあけ、ケチャップやトッピングの具、チーズをのせる。
- ⑥焼成→オーブントースター・予熱なし1200Wで15分
オーブン・予熱あり180度で15分
フライパン・生地を入れてふたをし弱火で12分

