

令和6年度 3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			
3月	菜の花ひなちらし ㊤ ブリの塩麹焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁	鮭、卵 ブリ 高野豆腐 豆腐	菜の花、蓮根、きゅうり 干し椎茸 もやし、にら、パプリカ 人参 えのき、わかめ、水菜	米、砂糖 米麹 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 カルピスゼリー	454
4火	ごはん ポークチャップ 五目煮豆 みそ汁	豚肉 大豆 みそ、油揚げ	玉葱、しめじ、キャベツ ごぼう、人参、蓮根 こんにゃく 大根、人参、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、酒 ケチャップ	牛乳 フルーツ	468
5水	ごはん 鯖の韓国風煮 春雨の酢の物 みそ汁	鯖、卵 みそ、厚揚げ	生姜、にんにく、もやし にら、人参、白ネギ きゅうり、人参、わかめ 玉葱、ねぎ	米 ごま、砂糖 春雨 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 酢、酒	牛乳 サーターアングター	509
6木	ごはん 肉団子甘辛煮 焼きかぼちゃのチーズサラダ みそ汁	豚ミンチ、豆腐 卵 クリームチーズ みそ、豆腐	玉葱、人参、キャベツ トマト 南瓜 しめじ、白菜、ねぎ	米 砂糖、油	出汁、塩 こしょう 濃口醤油 みりん	牛乳 パウンドケーキ	463
7金	ごはん カレイのピカタ ひじきの梅和え ㊤ 赤だし	カレイ、卵 牛乳、チーズ ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	しめじ、エリンギ、まいたけ 玉葱、トマト缶、ブロッコリー ひじき、人参、きゅうり えのき、梅干し わかめ、みつば	米 薄力粉、油 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん こしょう	牛乳 メロンパン	453
10月	ごはん 鱈の梅しそフライ ㊤ 小松菜と卵の和風サラダ みそ汁	鱈 卵 みそ、豆腐	梅干し、大葉、キャベツ 豆苗、トマト 小松菜 舞茸、もずく、ねぎ	米 薄力粉、パン粉 油	出汁、塩 濃口醤油 こしょう	牛乳 ココアマフィン	458
11火	ビーフカレー 豆腐サラダ フルーツ	牛肉、鶏レバー 豆腐	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米、じゃがいも、油 ごま、砂糖 ごま油	カレールウ 濃口醤油 塩	牛乳 オレンジゼリー	501
12水	ごはん 鮭のみそホイル焼き にら納豆 けんちん汁	鮭、みそ 納豆、ちりめんじゃこ 豆腐	玉葱、人参、キャベツ、しめじ ピーマン、にんにく にら、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 バター、砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 野菜チップス	414
13木	ごはん 鯖の照り焼き 麻婆しらす 豆乳みそ汁	鯖 豚ミンチ みそ、豆乳、厚揚げ	もやし、にら、人参、南瓜 玉葱、人参、しらたき 生姜、にんにく、ねぎ わかめ、水菜	米 砂糖 砂糖、ごま油 片栗粉 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 テンメンジャン	牛乳 さつまいも餅	543
14金	フオカッチャ 鶏のから揚げ ポテトサラダ 卵スープ	鶏肉、卵 卵	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、パプリカ、ブロッコリー きゅうり、人参、コーン 玉葱、しめじ、にら	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 片栗粉 油 じゃがいも、菊芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒 イースト	牛乳 マドレーヌ	473

17月	ごはん 豚肉のブルコギ風 ㊤ カリフラワーの和風マリネ みそ汁	豚肉 みそ	玉葱、人参、ピーマン しめじ、もやし、梅ジャム カリフラワー、ブロッコリー 南瓜、えのき、わかめ、ねぎ	米 さつまいも 砂糖、ごま油 ごま	出汁、塩 オイスターソース 酢 薄口醤油	牛乳 フルーツ	473
18火	ごはん 白身魚の漬け揚げ 五目金平 赤だし	メルルーサ みそ、豆腐	生姜、もやし、にら、トマト 蓮根、人参、ごぼう、いんげん こんにゃく エリンギ、わかめ、みつば	米 片栗粉、油 ごま、ごま油、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 きな粉パン	423
19水	ごはん 鶏のつくね焼 ㊤ わかめとセロリの酢の物 みそ汁	鶏ミンチ、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	玉葱、人参、干し椎茸、ひじき もやし、豆苗 きゅうり、セロリ、わかめ 白菜、しめじ、ねぎ	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉 砂糖 麩	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 りんごゼリー	407
20木							
21金	赤飯 鮭の梅みそ焼き ㊤ ポテト金平 のっぺい汁	小豆 鮭、梅みそ 鶏肉	もやし、にら、人参、南瓜 人参、こんにゃく、いんげん 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米、もち米 じゃがいも、砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 ホットケーキ	410
24月	ごはん 鯖の生姜煮 チャブチェ風 ㊤ みそ汁	鯖、卵 豚ミンチ みそ	生姜、もやし、パプリカ、にら 玉葱、人参、ピーマン、しらたき 干し椎茸、にんにく 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 オイスターソース	牛乳 カステラ	414
25火	ごはん 家常豆腐 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	豚肉、みそ 厚揚げ ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、白菜、しめじ エリンギ、白ネギ、にんにく 切干大根、きゅうり、わかめ えのき、もずく、ねぎ	米 砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 フレンチトースト	534
26水	ごはん ホッケのフライ 棒棒鶏風サラダ 豆乳みそ汁	ホッケ 鶏肉 みそ、豆乳、豆腐	キャベツ、豆苗、人参 ブロッコリー きゅうり、もやし、トマト 舞茸、わかめ、水菜	米 薄力粉、パン粉 油 ごま、ごま油、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 酢 こしょう	牛乳 ヨーグルト	453
27木	味噌ラーメン じゃがいもとひじきのほっこり煮 フルーツ	豚肉、みそ	小松菜、もやし、キャベツ、コーン 玉葱、わかめ、生姜、にんにく ひじき、人参、しらたき バナナ	中華麺、砂糖 ごま じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 クッキー	433
28金							
31月							

- ・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。
- ・契約農家から低農薬のお米を仕入れ、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、セロリ、にら、ブロッコリー、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	15.3g	16.0g
炭水化物	58.3g	70.0g