

令和7年度 5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			
1 木	ごはん 甘辛鶏ごぼう もやしの酢の物 ㊤ 豆乳みそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ、豆乳、油揚げ	ごぼう、キャベツ、豆苗 トマト もやし、きゅうり、わかめ、梅シロップ 玉葱、水菜	米 砂糖、片栗粉 ごま、油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 ホットケーキ	441
2 金	中華おこわ ㊤ ホキの照り焼き 人參シリシリ みそ汁	豚肉 ホキ シーチキン、卵 みそ、豆腐	たけのこ、人參、干し椎茸 もやし、にら、パプリカ ブロッコリー 人參 しめじ、わかめ、ねぎ	もち米、砂糖、ごま油 砂糖 じゃがいも、ごま油	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 コーンピザ	461
5 月							
6 火							
7 水	ごはん 鯨の濃厚ゴマ味噌煮 切干大根とわかめの酢の物 すまし汁	鯨、みそ、卵 ちりめんじゃこ 豆腐	生姜、もやし、にら、人參 切干大根、きゅうり、わかめ えのき、もずく、水菜	米 砂糖、ごま 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 フルーツ	403
8 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 高野豆腐の卵とし みそ汁	鮭、みそ 高野豆腐、卵 みそ	キャベツ、玉葱、人參 しめじ 人參、きぬさや 大根、人參、ごぼう、ねぎ	米 バター、砂糖 長芋 砂糖	出汁、塩 みりん 酒	牛乳 カルピスゼリー	405
9 金	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ㊤ 小松菜のごま和え 赤だし	豚ミンチ、豆腐 おから みそ	玉葱、人參、ひじき、ピーマン 干し椎茸、キャベツ 小松菜、人參、もやし えのき、みつば	米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 ココアマフィン	469
12 月	ごはん ブリの竜田揚げ キャベツの酢の物 ㊤ みそ汁	ブリ ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	生姜、人參、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、わかめ 舞茸、かぶ、ねぎ	米 片栗粉、油、じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 酢、酒 梅シロップ	牛乳 きな粉パン	454
13 火	ごはん 筍のドライカレー ㊤ ミモザサラダ フルーツ	合挽ミンチ 高野豆腐、大豆ミート 卵	たけのこ、人參、玉葱、りんご レーズン、にんにく キャベツ、きゅうり、人參 コーン バナナ	米 油	カレーウ 塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 オレンジゼリー	492
14 水	ごはん 鯖の和風ムニエル 白みそソース きゅうりとえのきの納豆和え みそ汁	鯖、みそ 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、えのき、わかめ しめじ、わかめ、ねぎ	米 薄力粉、バター、砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 サーターアランダギー	488
15 木	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	キャベツ、もやし、コーン ほうれん草、たけのこ、ねぎ 人參、ひじき、しらたき バナナ	中華麺、砂糖 ごま油 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 パウンドケーキ	401
16 金	ごはん 鯖の梅みそ煮 ㊤ 切干大根煮 ㊤ のっぺい汁	鯖、梅みそ、卵 油揚げ 鶏肉	もやし、にら、人參 切干大根、人參、干し椎茸 いんげん、こんにゃく 大根、人參、白菜、椎茸、ねぎ	米 砂糖、ごま油 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 野菜チップス	457
19 月	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、豆腐、油揚げ	生姜、キャベツ きゅうり、人參、しらたき エリンギ、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酢	牛乳 マドレーヌ	486

20 火	ごはん 鰯のかば焼き 炒めなます ㊤ 豆乳みそ汁	鰯 油揚げ みそ、豆乳、厚揚げ	もやし、豆苗、トマト 大根、人參、干し椎茸、蓮根 白菜、人參、ねぎ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢、酒	牛乳 フレンチトースト	483
21 水	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 ㊤ みそ汁	牛肉 ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人參、しらたき いんげん きゅうり、わかめ、梅シロップ 大根、人參、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも 砂糖、ごま	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 ヨーグルト	403
22 木	ごはん ホッケの南蛮漬け 五目煮豆 みそ汁	ホッケ 大豆 みそ	玉葱、人參、パプリカ キャベツ、ブロッコリー ごぼう、人參、蓮根、こんにゃく しめじ、もずく、ねぎ	米 砂糖、油 砂糖 長芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 シュガーパイ	437
23 金	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め もやしのナムル すまし汁(手作りかまぼこ入り)	豚肉、みそ ピーチシャーク	キャベツ、玉葱、人參 ピーマン、にんにく もやし、小松菜、人參 えのき、わかめ、水菜	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま、ごま油 砂糖、片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 テンメンジャン	牛乳 クッキー	433
26 月							
27 火	ごはん 鮭の香草焼き ミニチンジャオロース ㊤ みそ汁	鮭 牛肉 みそ、厚揚げ	バジル、もやし、にら、人參 ピーマン、パプリカ、玉葱 たけのこ キャベツ、舞茸、ねぎ	米 じゃがいも、米麴 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 オイスターソース 酒	牛乳 カステラ	423
28 水	フオカッチャ ミートボール ポテトサラダ ㊤ わかめスープ	豚ミンチ、豆腐 卵 卵	玉葱、人參、ひじき、豆苗 キャベツ、トマト きゅうり、人參 わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 オリーブ油、砂糖 油 じゃがいも、菊芋	出汁、塩 イースト 薄口醤油 みりん ケチャップ ソース	牛乳 フルーツ	408
29 木	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ ㊤ 長芋のガレット 赤だし	鯖 チーズ みそ、豆腐	玉葱、人參、ピーマン 干し椎茸、キャベツ えのき、わかめ、みつば	米 片栗粉 長芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 りんごゼリー	405
30 金	ごはん 鯨バーグ ㊤ 卵の花 ㊤ みそ汁	鯨、鶏ミンチ 豆腐 おから、油揚げ みそ	玉葱、生姜、梅干し、人參 キャベツ、ブロッコリー 人參、干し椎茸、こんにゃく、ねぎ しめじ、玉葱、ねぎ	米 砂糖、油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 鮭	牛乳 おからドーナツ	446

- ・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、かぶ、ごぼう、じゃがいも、たけのこ、長芋、にらです。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	439kcal	450kcal
たんぱく質	17.3g	16.8g
脂質	13.5g	16.0g
炭水化物	57.5g	70.0g

