

# 令和7年度 6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			
2月	ごはん 赤魚のねぎ甘酢だれ 小松菜としめじの納豆和え みそ汁	赤魚、卵 納豆、ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	白ネギ、生姜、もやし、豆苗 パプリカ 小松菜、しめじ、わかめ キャベツ、人参、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 ホットケーキ	406
3火	ごはん 豚肉のスタミナ焼き たたききゅうり みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	玉葱、人参、にら、しめじ もやし、にんにく、生姜 きゅうり、生姜 えのき、わかめ、ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 カルピスゼリー	403
4水	ごはん 鯖の柚庵焼き ひじき大豆 豚汁	鯖 大豆 みそ、豚肉、厚揚げ	ゆず、もやし、にら、人参 りんご ひじき、人参、こんにゃく 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	452
5木	ごはん 鮭のムニエル チャプチェ風 ㊟ みそ汁	鮭 豚肉 みそ	エリンギ、しめじ、舞茸、人参 キャベツ、ブロッコリー 玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、しらたき、にんにく 玉葱、わかめ、ねぎ	米 薄力粉、バター 砂糖 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 黒糖ちんすこう	474
6金	ごはん 鶏のつくね焼 ㊟ キャベツのごま酢和え 豆乳みそ汁	鶏ミンチ、卵 みそ、豆乳、豆腐、油揚げ	玉葱、人参、干し椎茸、ひじき もやし、人参、豆苗 キャベツ、きゅうり、人参 舞茸、水菜	米 片栗粉、砂糖 じゃがいも、油 ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 小倉トースト	484
9月	ごはん そら豆ハンバーグ きのこのさっぱり和え みそ汁	合挽ミンチ、卵、牛乳 そら豆、高野豆腐 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、ひじき、豆苗 キャベツ、トマト しめじ、エリンギ、えのき、人参 大根、人参、ねぎ	米 パン粉 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん ケチャップ マヨネーズ	牛乳 焼き芋	467
10火	フィッシュカレー 自家製福神漬け 中華風サラダ フルーツ	ホキ 卵	玉葱、人参 大根、蓮根、なす、生姜 もやし、わかめ、きゅうり 人参、きくらげ バナナ	米、じゃがいも、油 砂糖 砂糖、油、ごま油	濃口醤油 酢 カレールウ	牛乳 オレンジゼリー	462
11水	ごはん 鱈の梅しそフライ ㊟ ポテト金平 赤だし	鱈 みそ、豆腐	梅干し、大葉、キャベツ 豆苗、トマト 人参、こんにゃく、いんげん しめじ、わかめ、みつば	米 薄力粉、パン粉 油 じゃがいも、砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 パウンドケーキ	439
12木	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりとトマトの青じそ和え みそ汁	豚肉、みそ 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、トマト、大葉 もずく、水菜	米 油 砂糖 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん ドレッシング	牛乳 チヂミ	448
13金	新生姜ごはん 鯖のみぞれ煮 手作りかまぼこときゅうりの酢の物 ㊟ みそ汁	油揚げ 鯖、卵 ピーチシャーク みそ、油揚げ	新生姜 大根、ねぎ、もやし、にら パプリカ きゅうり、わかめ、梅シロップ キャベツ、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 片栗粉、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 大豆入りサモサ	466
16月	ごはん カレイのピカタ ピーマンともやしのじゃこ和え 豆乳みそ汁	カレイ、卵 牛乳、チーズ ちりめんじゃこ みそ、豆乳、豆腐	玉葱、トマト缶、キャベツ 人参、ブロッコリー ピーマン、もやし、人参 エリンギ、わかめ、ねぎ	米 薄力粉、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酢 こしょう	牛乳 ヨーグルト	423

17火	ごはん ブリの照り焼き 高野豆腐の卵とし みそ汁	ブリ 高野豆腐、卵 みそ	もやし、にら、パプリカ 人参、きぬさや 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ジャムトースト	470
18水	肉うどん 切干大根のツナマヨサラダ フルーツ	牛肉 シーチキン	玉葱、エリンギ、ねぎ 切干大根、きゅうり、人参 バナナ	うどん、砂糖	出汁、塩 濃口醤油、みりん マヨネーズ	牛乳 クッキー	441
19木	ごはん 鮭の香味焼き 出汁巻き卵 じゃがいものオイスター炒め みそ汁	鮭、みそ 卵 みそ、豆腐、油揚げ	もやし、豆苗、人参 パプリカ、ブロッコリー しめじ、ねぎ	米 砂糖、ごま じゃがいも、砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒、酢 オイスターソース	牛乳 お麩ラスク	448
20金	ごはん 豚肉の梅醤油麹焼き ㊟ 春雨サラダ みそ汁	豚肉 卵 みそ	生姜、にんにく、梅干し 玉葱、人参、キャベツ きゅうり、人参 玉葱、わかめ、ねぎ	米 米麴、油 春雨 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 マヨネーズ	牛乳 わらび餅	473
23月	ごはん やみつきちキン 焼きかぼちゃのチーズサラダ みそ汁	鶏肉 クリームチーズ みそ、豆腐	にんにく、キャベツ、人参 ブロッコリー かぼちゃ 舞茸、もずく、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん ケチャップ マヨネーズ	牛乳 カステラ	428
24火	ごはん 鯖のコーンフレーク焼き ひじきの梅和え ㊟ 赤だし	鯖、ヨーグルト ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	キャベツ、豆苗、トマト ひじき、人参、きゅうり えのき、梅干し わかめ、しめじ、みつば	米 コーンフレーク	出汁、塩 濃口醤油 みりん カレー粉 こしょう	牛乳 フルーツ	411
25水	ごはん 鯖のトマトみそ煮 小松菜と卵のマヨ和え のっぺい汁	鯖、みそ 卵 鶏肉	トマト缶、もやし、にら 人参、りんご 小松菜 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フロランタン風トースト	513
26木	ごはん 豚肉のゴマダレ焼き きゅうりの酢みそ和え みそ汁	豚肉 みそ みそ、油揚げ	人参、ピーマン、キャベツ きゅうり、人参、わかめ かぼちゃ、エリンギ、水菜	米 ごま 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒、酢	牛乳 りんごゼリー	452
27金	フオカッチャ ホッケのフライ マカロニサラダ わかめスープ	ホッケ 卵	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参 わかめ、玉葱、みつば	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 薄力粉、パン粉、油 マカロニ	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、イースト マヨネーズ	牛乳 マドレーヌ	429
30月	ごはん 鱈のさつま揚げ風 出汁巻き卵 青菜のきなこ和え けんちん汁	鱈、豆腐、卵 みそ 卵 きな粉 豆腐	生姜、ねぎ、もやし、にら パプリカ 小松菜、ほうれん草、人参 大根、ごぼう、人参、ねぎ	米 薄力粉、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 バナナケーキ	440

- ・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 ㊿ 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、きゅうり、大葉、新生姜、そら豆です。

※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー	449kcal	450kcal
たんぱく質	17.4g	16.8g
脂質	14.9g	16.0g
炭水化物	57.5g	70.0g