

# 令和7年度 8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 金	ごはん 鯖の梅みそ焼き ㊤ 出汁巻き卵 切干大根煮 ㊤ すまし汁	鯖、梅みそ 卵 油揚げ 豆腐	もやし、豆苗、人参 切干大根、人参、干し椎茸 こんにゃく、いんげん しめじ、わかめ、水菜	米 砂糖 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 サターアングダー	445
4 月	ごはん 赤魚の煮付け 炒めなます ㊤ みそ汁	赤魚、卵 油揚げ みそ	もやし、にら、人参 大根、人参、蓮根、干し椎茸 玉葱、舞茸、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢、酒	牛乳 ホットケーキ	400
5 火	豆まめキーマカレー 海藻サラダ フルーツ	合挽ミンチ、いんげん豆 ひよこ豆、レンズ豆、大豆 ちりめんじゃこ	玉葱、人参、セロリ、生姜 トマト缶 わかめ、ひじき、きゅうり 玉葱、もやし、コーン、パプリカ バナナ	米 ごま、油、砂糖 ごま油	カレーウ 濃口醤油 塩	牛乳 オレンジゼリー	503
6 水	ごはん 鮭のレモン蒸し 厚揚げとトマトのみそ炒め のっぺい汁	鮭 厚揚げ、みそ 鶏肉	レモン、しめじ、エリンギ 舞茸、人参、ブロッコリー トマト 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 米麴 ごま油 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 お好み焼き	511
7 木	フォカッチャ 鱈フライ スパゲティサラダ わかめスープ	鱈 卵	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 薄力粉、パン粉、油 スパゲティ、砂糖 イースト	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 イースト	牛乳 お麩ラスク	437
8 金	ごはん みそ漬けグリルチキン きゅうりとトマトの青じそ和え すまし汁	鶏肉、みそ ちりめんじゃこ 豆腐	キャベツ、人参、ブロッコリー きゅうり、トマト、大葉 しめじ、わかめ、水菜	米 ごま 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 フレンチトースト	401
11 月							
12 火							
13 水							
14 木	ごはん 鯖の味噌煮 ひじき大豆 すまし汁	鯖、みそ 大豆 豆腐、油揚げ	生姜、もやし、にら、人参 わかめ ひじき、人参、こんにゃく しめじ、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 きな粉パン	458
15 金	鶏ごぼうごはん 鮭の西京焼き 人参シリシリ みそ汁	鶏ミンチ、いんげん 鮭、みそ シーチキン、卵 みそ、油揚げ	ごぼう、人参、こんにゃく もやし、豆苗、パプリカ 南瓜 人参 大根、人参、ねぎ	米、もち米、砂糖 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	牛乳 ココアマフィン	481
18 月	ごはん 白身魚の梅酢から揚げ ㊤ マセドアンサラダ 豆乳みそ汁	ピーチシャーク チーズ みそ、豆乳	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、人参、コーン 南瓜、しめじ、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 梅酢 こしょう	牛乳 ジャムトースト	470
19 火	ごはん 鯖のもみじ焼き チャプチェ風 ㊤ みそ汁	鯖 豚ミンチ みそ、厚揚げ	人参、もやし、にら、パプリカ 南瓜 玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、しらたき、にんにく 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 オイスターソース マヨネーズ	牛乳 カルピスゼリー	445

20 水	冷やし中華 じゃがいもとひじきのほっこり煮 フルーツ	鶏肉、卵	きゅうり、もやし、オクラ トマト 人参、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 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 パウンドケーキ	418
21 木	ごはん 鱈バーグ ㊤ 卵の花 ㊤ みそ汁	鱈、鶏ミンチ 豆腐 おから、油揚げ みそ	玉葱、梅干し、生姜、キャベツ 豆苗、トマト 人参、干し椎茸、ねぎ、こんにゃく 玉葱、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 コーンピザ	441
22 金	ごはん 家常豆腐 キャベツの酢の物 ㊤ みそ汁	豚肉、厚揚げ みそ 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、生姜 キャベツ、きゅうり、わかめ 梅シロップ 舞茸、もずく、水菜	米 砂糖、片栗粉 ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酢 酒	牛乳 フルーツ寒天	513
25 月	ごはん 鶏肉のトマト煮 なすの中華南蛮 みそ汁	鶏肉	玉葱、しめじ、トマト缶 にんにく、キャベツ、ブロッコリー なす、生姜 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒、酢 ケチャップ トマトソース	牛乳 カステラ	439
26 火	ごはん ホキのカレー風味焼き 棒棒鶏風サラダ みそ汁	ホキ、卵 鶏肉 みそ、油揚げ	キャベツ、豆苗、人参 きゅうり、もやし、トマト 白菜、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 ごま、砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酢 カレー粉	牛乳 ヨーグルト	423
27 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 冬瓜のそぼろあんかけ すまし汁	鮭、みそ 卵 鶏ミンチ 豆腐	キャベツ、玉葱、人参 しめじ 冬瓜、生姜 えのき、わかめ、水菜	米 砂糖、バター 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 マドレーヌ	465
28 木	ごはん 豚肉のゴマダレ焼き マロニーの酢の物 ㊤ みそ汁	豚肉 卵 みそ	玉葱、人参、ピーマン キャベツ きゅうり、人参、わかめ 梅シロップ 切干大根、舞茸、人参、ねぎ	米 ごま マロニー	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 りんごゼリー	460
29 金	ごはん 鯖の韓国風煮 白菜の納豆和え 赤だし	鯖 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	白ネギ、生姜、にんにく もやし、にら、人参 白菜、人参、えのき しめじ、わかめ、みつば	米 ごま、砂糖、ごま油 じゃがいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 クッキー	483

- ・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、オクラ、南瓜、きゅうり、冬瓜、トマトです。



	※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー		455kcal	450kcal
たんぱく質		18.3g	16.8g
脂質		14.3g	16.0g
炭水化物		58.5g	70.0g