

令和7年度 1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 ちようし ととの 身体の調子を整える	エネルギー げん 源になる			
5	月	ごはん 鯖の西京焼き 黒豆煮 紅白ゆずなます ㊤ 田作り 雑煮	鯖、みそ 黒豆 ごまめ	大根、人参、柚子、梅シロップ 大根、しめじ、人参、水菜	米 砂糖 砂糖 ごま コーンフレーク、砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 芋きんとん	456
6	火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のきな粉和え みそ汁	鶏肉、卵 きな粉 みそ	生姜、キャベツ 小松菜、人参、えのき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 りんごゼリー	426
7	水	七草がゆ 鮭の香味焼き 出汁巻き卵 白菜と豆腐のトロトロ煮 みそ汁	鮭、みそ 卵 豆腐 みそ	七草、大根、かぶ もやし、豆苗、人参 白菜 キャベツ、人参、しめじ、ねぎ	米 砂糖、ごま 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 お麩ラスク	409
8	木	ごはん 家常豆腐 塩れんこん 赤だし	豚肉、厚揚げ みそ みそ	玉葱、人参、白菜、しめじ、生姜 エリンギ、白ネギ、にんにく 蓮根、青のり えのき、わかめ、みつば	米 砂糖、片栗粉 ごま油 片栗粉、油 長芋	出汁、塩 濃口醤油 酢 酒	牛乳 フルーツ	523
9	金	ごはん 鯖の梅みそ煮 ㊤ 高野豆腐の卵とじ のっぺい汁	鯖、梅みそ 高野豆腐、卵 鶏肉	もやし、にら、人参 人参、きぬさや 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	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 シュガートースト	483
12	月							
13	火	ドライカレー 海藻サラダ フルーツ	合挽ミンチ 高野豆腐 ちりめんじゃこ	玉葱、人参、レーズン りんご、にんにく わかめ、ひじき、きゅうり もやし、パプリカ、コーン バナナ	米 油 ごま、ごま油 油、砂糖	カレールウ 塩、こしょう 酢	牛乳 カルピスゼリー	474
14	水	ごはん カレイのピカタ 切干大根のツナマヨサラダ みそ汁	カレイ、卵 チーズ、牛乳 シーチキン みそ、油揚げ	白菜、人参、ブロッコリー 玉葱、トマト缶 切干大根、人参、きゅうり 大根、人参、ねぎ	米 薄力粉、油	出汁、塩 濃口醤油 こしょう	牛乳 フレンチトースト	431
15	木	フォカッチャ ホキのフライ きのこのさっぱり和え 肉団子の春雨スープ	ホキ ちりめんじゃこ 鶏ミンチ、卵	キャベツ、豆苗、トマト しめじ、エリンギ、舞茸、人参 白菜、玉葱、人参、生姜、ねぎ	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 薄力粉、パン粉、油 砂糖、ごま油 春雨、片栗粉	出汁、塩 濃口醤油 みりん イースト 酢、こしょう	牛乳 パウンドケーキ	403
16	金	ごはん ごぼうつくね ひじき大豆 豆乳みそ汁	鶏ミンチ、卵 大豆 みそ、豆乳	ごぼう、玉葱、人参、白菜 人参、ブロッコリー ひじき、人参、こんにゃく しめじ、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 砂糖 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ココア蒸しパン	485
19	月	ごはん 鯖のタンドリー風 卵の花 ㊤ みそ汁	鯖、ヨーグルト おから、油揚げ みそ、厚揚げ	もやし、豆苗、パプリカ、りんご 人参、干し椎茸、ねぎ こんにゃく キャベツ、人参、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒 酢、カレー粉 ケチャップ	牛乳 カステラ	438
20	火	具だくさんうどん じゃがいもとひじきのほっこり煮 フルーツ	豚肉、厚揚げ	大根、人参、キャベツ、ねぎ しめじ、エリンギ ひじき、人参、しらたき バナナ	うどん じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 お好み焼き	435

21	水	ごはん タラのカレー風味焼き 小松菜としめじの納豆和え みそ汁	タラ、卵 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参 小松菜、しめじ、わかめ 白菜、エリンギ、もずく、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、カレー粉	牛乳 チキンナゲット	400
22	木	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 切干大根煮 ㊤ みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ、油揚げ	キャベツ、豆苗、トマト 切干大根、人参、干し椎茸 こんにゃく、いんげん 白菜、人参、ねぎ	米 パン粉、油 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 オレンジゼリー	446
23	金	ごはん 鰯ののり塩竜田揚げ 炒めなます ㊤ 豚汁	鰯 油揚げ 豚肉	生姜、青のり、キャベツ 豆苗、トマト 大根、蓮根、人参、干し椎茸 白菜、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油 米麴 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 ホットケーキ	424
26	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	豚肉、みそ ちりめんじゃこ みそ	生姜、玉葱、人参 キャベツ 大根、きゅうり、わかめ 玉葱、舞茸、水菜	米 油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 クッキー	453
27	火	ごはん 鮭のムニエル 和風れんこんグラタン 野菜スープ	鮭 鶏肉、みそ 豆乳、チーズ	もやし、豆苗、人参 ブロッコリー 蓮根、玉葱、人参 キャベツ、玉葱、人参、にら	米 薄力粉、バター 薄力粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん こしょう	牛乳 マドレーヌ	496
28	水	ごはん カリフラワーハンバーグ 大根炊き 赤だし	合挽ミンチ、卵 豆腐、牛乳 油揚げ みそ、豆腐	カリフラワー、玉葱、人参 ひじき、キャベツ、人参 ブロッコリー 大根 しめじ、わかめ、みつば	米 パン粉、油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 ヨーグルト	447
29	木	ごはん 鯖の南部焼き ひじきの白和え 豆乳みそ汁	鯖 豆腐、みそ みそ、豆乳	もやし、にら、パプリカ ひじき、人参、小松菜 もずく、大根、エリンギ、ねぎ	米 じゃがいも、ごま 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 きな粉パン	443
30	金	ごはん 鶏肉のソテーバーベキューソース ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	鶏肉、みそ 卵 みそ、豆腐	キャベツ、人参、南瓜、玉葱 りんご、にんにく、生姜 ブロッコリー、玉葱、人参 しめじ、わかめ、ねぎ	米 砂糖、ごま 砂糖、ごま、油	出汁、塩 濃口醤油 みりん こしょう	牛乳 ぶどうゼリー	461

- ・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、ごぼう、小松菜、大根、長芋、白菜、ブロッコリー、蓮根、キウイです。



※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	446kcal	450kcal
たんぱく質	17.8g	16.8g
脂質	14.1g	16.0g
炭水化物	68.0g	70.0g