

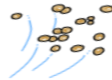
令和7年度 2月献立表

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 ちようし ととの 身体の調子を整える	エネルギー 源になる			
2	月	ごはん 豚肉の梅醤油麴焼き ㊟ もやしの酢の物 ㊟ みそ汁	豚肉 みそ、豆腐、油揚げ	玉葱、人参、ピーマン 生姜、梅干し もやし、わかめ、きゅうり ミニトマト、梅シロップ しめじ、ねぎ	米 米麴	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 サーターアングギー	467
3	火	恵方巻 鰯のかば焼き 南瓜のじゃこ和え すまし汁	鮭、卵 鰯 ちりめんじゃこ	きゅうり、海苔 もやし、にら、人参 南瓜 えのき、わかめ、水菜	米、砂糖 片栗粉、砂糖、油 砂糖 長芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒、酢	牛乳 カラメル大豆	515
4	水	フォカッチャ ホキのごまフライ 花野菜のペペロンチーノ わかめスープ	ホキ	キャベツ、きゅうり、南瓜 カリフラワー、ブロッコリー ミニトマト、にんにく 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、ごま オリーブ油	出汁、塩 薄口醤油 みりん こしょう イースト	牛乳 フルーツ	456
5	木	ごはん 鶏むね肉のおろしがけ 人参シリシリ 豆乳みそ汁	鶏肉 シーチキン、卵 みそ、豆乳、油揚げ	大根、キャベツ、パプリカ ブロッコリー 人参 切干大根、舞茸、水菜	米 片栗粉、砂糖 米麴 じゃがいも、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢 こしょう	牛乳 りんごゼリー	416
6	金	ごはん ブリのねぎ甘酢ダレ ヤーコンのオイスター炒め ㊟ みそ汁	ブリ みそ、豆腐	白ネギ、生姜、キャベツ 人参 パプリカ、ブロッコリー しめじ、わかめ、水菜	米 片栗粉、油、砂糖 ごま油 ヤーコン、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 酢、酒 オイスターソース	牛乳 カステラ	446
9	月	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ ヤーコンの金平 ㊟ みそ汁	鯖 みそ	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ 人参、こんにゃく、いんげん 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉 ヤーコン、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 ホットケーキ	423
10	火	和風だしカレー 大根サラダ フルーツ		玉葱、人参、こんにゃく 大根、きゅうり、パプリカ 水菜 バナナ	米、じゃがいも、油 ごま、ごま油 砂糖、油	出汁、塩 濃口醤油 みりん カレールウ	牛乳 カルピスゼリー	403
11	水							
12	木	ごはん 鯖の柚庵焼き ㊟ 鶏むね肉の彩和え 赤だし	鯖、卵 鶏肉 みそ、豆腐	柚子、もやし、にら、人参 りんご パプリカ、きゅうり、セロリ わかめ、えのき、みつば	米 ごま、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 じゃがいも餅	404
13	金	ごはん 豚肉のごぼう味噌焼き 春雨の酢の物 ㊟ けんちん汁	豚肉 卵 豆腐	玉葱、人参、ピーマン ごぼう、キャベツ きゅうり、人参、わかめ、梅シロップ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 米麴、砂糖 油 春雨	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	400
16	月	ごはん 鰻バーグ ㊟ ひじきのカルシウム煮 ㊠ 豆乳みそ汁	鰻、鶏ミンチ 豆腐 ちりめんじゃこ みそ、豆乳、油揚げ	梅干し、玉葱、生姜、白菜 人参、ブロッコリー ひじき、人参、しらたき エリンギ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 クッキー	438

17	火	ごはん 鶏のトマト煮 マセドアンサラダ みそ汁	鶏肉 チーズ みそ、油揚げ	玉葱、しめじ、トマト缶 にんにく、キャベツ 人参、きゅうり、コーン 切干大根、人参、ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 ケチャップ マヨネーズ 酢 こしょう	牛乳 ヨーグルト	498
18	水	ごはん 鯖のオーロラ煮 小松菜と卵の和風サラダ みそ汁	鯖、みそ 卵 みそ	生姜、人参、白菜、南瓜 小松菜 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、砂糖、油	出汁、塩 濃口醤油 酒、ケチャップ マヨネーズ	牛乳 マドレーヌ	428
19	木	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め もやしのナムル 中華スープ	豚肉、みそ	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン、にんにく もやし、小松菜、人参 玉葱、人参、白菜、きくらげ、にら	米 砂糖、ごま油 ごま、砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 デンメンジャン	牛乳 コーンピザ	418
20	金	ごはん 鯖の照り焼き 干草焼き ㊟ みそ汁	鯖 卵、鶏ミンチ みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参 人参、干し椎茸、いんげん 南瓜、しめじ、ねぎ	米 砂糖、じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 おからドーナツ	480
23	月							
24	火	ごはん 鯖の香草焼き そうめんチャンプルー みそ汁	鯖 豚肉、卵 みそ、豆腐	ローズマリー、キャベツ 人参、ブロッコリー 玉葱、人参、ピーマン しめじ、わかめ、ねぎ	米 米麴 そうめん、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 みりん こしょう	牛乳 黒糖ラスク	480
25	水	味噌ラーメン 揚げ餃子 フルーツ	豚肉、みそ 豚ミンチ	小松菜、コーン、もやし キャベツ、玉葱、わかめ 生姜、にんにく キャベツ、にら、生姜、にんにく バナナ	中華麺、砂糖 ごま 砂糖、餃子の皮、油	出汁、塩 濃口醤油 酒 オイスターソース	牛乳 パウンドケーキ	465
26	木	ごはん 赤魚の煮付け 白菜とえのきの納豆和え みそ汁	赤魚、卵 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ 白菜、えのき、わかめ 玉葱、水菜	米 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 オレンジゼリー	402
27	金	ごはん 塩から揚げ れんこんの酢みそ和え 赤だし	鶏肉、卵 みそ みそ、豆腐	生姜、にんにく、キャベツ 人参、豆苗、ブロッコリー 蓮根、水菜 えのき、わかめ、みつば	米 片栗粉、油 米麴 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 ごまチーズパン	534

- ・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、カリフラワー、ごぼう、小松菜、セロリ、大根、ブロッコリー、蓮根です。



※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	13.6g	16.0g
炭水化物	59.8g	70.0g