

令和7年度 3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 鯖の味噌煮 ひじきの梅和え ㊟ のっぺい汁	鯖、みそ ちりめんじゃこ 鶏肉	生姜、もやし、にら、人参 ひじき、人参、きゅうり えのき、梅干し 大根、人参、白菜、椎茸、ねぎ	米 砂糖、じゃがいも 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ココアマフィン	449
3火	菜の花ひなちらし ㊟ 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁	鮭、卵 鶏肉 高野豆腐	干し椎茸、きゅうり、蓮根 菜の花 キャベツ、豆苗 人参 わかめ、しめじ、水菜	米、砂糖 米麹 砂糖 麩	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 カルピスゼリー	454
4水	ごはん ブリの竜田揚げ わかめとセロリの酢の物 ㊟ みそ汁	ブリ ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	生姜、白菜、人参、ブロッコリー きゅうり、セロリ、わかめ 梅シロップ もずく、水菜	米 片栗粉、油 砂糖 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 フルーツ	438
5木	ごはん 豚肉のブルコギ風 ㊟ カリフラワーの和風マリネ 豆乳みそ汁	豚肉 みそ、豆乳	玉葱、人参、ピーマン、しめじ もやし、キャベツ、梅ジャム カリフラワー、ブロッコリー 大根、人参、舞茸、ねぎ	米 ごま油 油	出汁、塩 オイスターソース 酢	牛乳 カステラ	440
6金	ごはん 鮭のごま味噌焼き 出汁巻き卵 五目煮豆 ㊟ すまし汁	鮭、みそ 卵 大豆 豆腐	もやし、パプリカ、豆苗 ごぼう、人参、蓮根、こんにゃく えのき、わかめ、水菜	米 砂糖、ごま ヤーコン、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 クッキー	442
9月	ごはん ホッケの甘酢あんかけ ㊟ ひじきの白和え みそ汁	ホッケ 豆腐、みそ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ ひじき、人参、小松菜 もずく、水菜	米 片栗粉、砂糖 砂糖、ごま 長芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 バナナケーキ	436
10火	チキンカレー 豆腐サラダ フルーツ	鶏肉、鶏レバー 豆腐	玉葱、人参、しめじ キャベツ、人参、きゅうり コーン バナナ	米、じゃがいも、油 ごま、ごま油、油 砂糖	カレールーウ 塩 酢	牛乳 りんごゼリー	475
11水	ごはん 鯖の和風ムニエル白みそソース 青菜のお浸し すまし汁	鯖、みそ、卵 豆腐	もやし、にら、人参 ほうれん草、小松菜、人参 わかめ、えのき、ねぎ	米 薄力粉、バター、砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 きな粉パン	439
12木	ごはん 鱈のさつま揚げ風 五目金平 赤だし	鱈、豆腐、みそ 卵 みそ、厚揚げ	ねぎ、生姜、白菜、人参 ブロッコリー ごぼう、人参、蓮根、こんにゃく わかめ、みつば	米 薄力粉、油 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 野菜チップス	449
13金	ごはん みそ漬けグリルチキン 切干大根とわかめの酢の物 ㊟ みそ汁	鶏肉、みそ ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	キャベツ、豆苗、トマト 切干大根、きゅうり、わかめ 梅シロップ 白菜、人参、ねぎ	米 ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 プリン	412
16月	ごはん 豚肉のゴマダレ焼き ポテトサラダ 豆乳みそ汁	豚肉 みそ、豆乳、豆腐	玉葱、人参、ピーマン キャベツ 人参、きゅうり、コーン 舞茸、わかめ、ねぎ	米 ごま じゃがいも、菊芋	出汁、塩 濃口醤油 酢 こしょう	牛乳 シュガーパイ	519

17火	ごはん 鯖のみぞれ煮 にら納豆 豚汁	鯖 納豆、ちりめんじゃこ みそ、豚肉	大根、ねぎ、もやし、人参 豆苗 にら、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油 じゃがいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 マドレーヌ	515
18水	フオカッチャ 赤魚のケチャップ煮 カリフラワーのタルタルサラダ わかめスープ	赤魚 卵、シーチキン	生姜、にんにく、玉葱、キャベツ カリフラワー、ブロッコリー、人参 わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 ケチャップ みりん、酒、酢 マヨネーズ	牛乳 チヂミ	400
19木	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル みそ汁	豚ミンチ、豆腐 みそ、油揚げ	玉葱、人参、生姜、にんにく もやし、小松菜、人参 南瓜、エリンギ、ねぎ	米 砂糖、片栗粉、ごま油 ごま、砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 テンメシジャン みりん、酒	牛乳 ヨーグルト	432
20金							
23月	ごはん 鮭のみそホイル焼き 白菜の柚子和え ㊟ けんちん汁	鮭、みそ 豆腐	玉葱、人参、しめじ、ピーマン キャベツ、にんにく 白菜、人参、柚子 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、バター さつまいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、酒 こしょう	牛乳 ジャムトースト	444
24火	肉うどん じゃがいもとひじきのほっこり煮 フルーツ	牛肉	玉葱、エリンギ、ねぎ ひじき、人参、しらたき バナナ	うどん、砂糖 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒	牛乳 お好み焼き	451
25水	ごはん 鯖のコーンフ레이크焼き チャプチェ風 ㊟ みそ汁	鯖、ヨーグルト 豚ミンチ みそ、油揚げ	もやし、豆苗、人参 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 しめじ、ねぎ	米 コーンフ레이크 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 カレー粉 オイスターソース	牛乳 黒糖ちんすこう	542
26木	ごはん チキンカツおろしゆずポンソース ㊟ スパゲティサラダ 赤だし	鶏肉 卵 みそ、豆腐	キャベツ、にら、トマト 大根、柚子 きゅうり、人参 えのき、わかめ、みつば	米 薄力粉、パン粉 油 スパゲティ	出汁、塩 濃口醤油 酢 マヨネーズ	牛乳 ぶどうゼリー	496
27金							
30月	ごはん 鯖の生姜煮 炒めなます ㊟ みそ汁	鯖、卵 油揚げ みそ	生姜、もやし、にら、人参 大根、蓮根、人参、干し椎茸 白菜、人参、しめじ、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 ホットケーキ	432
31火							

- ・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、セロリ、にら、ブロッコリーです。



	※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー		456kcal	450kcal
たんぱく質		17.4g	16.8g
脂質		14.8g	16.0g
炭水化物		59.1g	70.0g