

令和8年度 6月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付		こん 献 立	さい 材 料			その他	おやつ	エネルギー Kcal
			ち 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	月	ごはん 鯖の南部焼き 炒めなます ㊟ みそ汁	鯖、卵 油揚げ みそ、豆腐	もやし、にら、人参 大根、人参、蓮根、干し椎茸 しめじ、わかめ、ねぎ	米 ごま 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 ココアマフィン	472
2	火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 五目煮豆 みそ汁	鶏肉 大豆 みそ、油揚げ	生姜、キャベツ、人参 ブロッコリー ごぼう、人参、蓮根、こんにゃく 白菜、人参、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 オレンジゼリー	457
3	水	ごはん カレイのカレー風味焼き ねばねばサラダ 豆乳みそ汁	カレイ、チーズ 納豆 みそ、豆乳	にんにく、白菜、人参 オクラ、きゅうり、もずく トマト、大葉 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも、片栗粉 長芋	出汁、塩 醤油 酒、酢 こしょう カレー粉	牛乳 おからドーナツ	409
4	木	ごはん 鰯バーグ ㊟ ひじきの白和え みそ汁	鰯、鶏ミンチ 豆腐 豆腐、みそ みそ	玉葱、梅干し、生姜、人参 キャベツ、ブロッコリー ひじき、人参、小松菜 玉葱、わかめ、水菜	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 プリン	422
5	金	ごはん 豆腐の落とし揚げ ミニチンジャオロース みそ汁	豆腐、卵 シーチキン 牛肉 みそ、油揚げ	玉葱、人参、ひじき、コーン キャベツ、人参、ブロッコリー 玉葱、ピーマン、パプリカ 切干大根、人参、水菜	米 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酒 オイスターソース	牛乳 黒糖ラスク	475
8	月	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め きゅうりの梅ナムル ㊟ 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 きゅうり、梅干し 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 醤油 みりん 酒 テンメンジャン	牛乳 バナナケーキ	450
9	火	フィッシュカレー 海藻サラダ フルーツ	ホキ ちりめんじゃこ	玉葱、人参 わかめ、ひじき、きゅうり、玉葱 パプリカ、もやし、コーン バナナ	米、じゃがいも ごま、砂糖 ごま油、油	カレールウ 醤油 酢	牛乳 カステラ	416
10	水	ごはん 鮭のごま味噌焼き もやしの酢の物 ㊟ けんちん汁	鮭、みそ 厚揚げ	白菜、にら、人参、りんご もやし、わかめ、きゅうり トマト、梅シロップ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、ごま	出汁、塩 醤油 みりん 酢	牛乳 たこ焼き風ポテト	408
11	木	ごはん ミートボール ごぼうサラダ 赤だし	合挽ミンチ、卵 豆腐 みそ、豆腐	玉葱、人参、ひじき、豆苗 キャベツ、トマト ごぼう、人参 えのき、わかめ、みつば	米 油 ごま、砂糖	出汁、塩 醤油 酢 ケチャップ ソース	牛乳 カルピスゼリー	413
12	金	中華おこわ ㊟ 鯖の塩麹焼き トマトときゅうりの青じそ和え かきたま汁	豚肉 鯖 ちりめんじゃこ 卵	人参、干し椎茸、筍 白菜、人参 トマト、きゅうり、大葉 玉葱、えのき、水菜	もち米、ごま油 米麴 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん オイスターソース	牛乳 焼きチュロス	449
15	月	ごはん 赤魚のごまフライ マセドアンサラダ 豆乳みそ汁	赤魚、卵 チーズ みそ、豆乳、油揚げ	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参、コーン 切干大根、舞茸、ねぎ	米 薄力粉、パン粉、ごま じゃがいも	出汁、塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 フレンチトースト	493
16	火	ごはん 鯖のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 のっぺい汁	鯖、みそ 卵 鶏肉	白菜、にら、人参 きゅうり、人参、わかめ 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 じゃがいも 春雨 片栗粉	出汁、塩 醤油 みりん 酢	牛乳 フルーツ	420

17	水	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草のきな粉和え みそ汁	鶏肉 きな粉 みそ	もやし、豆苗、パプリカ ブロッコリー ほうれん草、人参 玉葱、わかめ、水菜	米 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 醤油 みりん	牛乳 りんごゼリー	400
18	木	ごはん ブリの南蛮漬け そうめんチャンプルー みそ汁	ブリ 豚肉、卵 みそ	玉葱、人参、パプリカ、豆苗 キャベツ、トマト 玉葱、人参、ピーマン 白菜、しめじ、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖 そうめん、ごま油 麩	出汁、塩 醤油 みりん 酢	牛乳 カルピス蒸しパン	497
19	金	フオカッチャ 豚カツ スパゲティサラダ わかめスープ	豚肉 卵	キャベツ、トマト、豆苗 きゅうり、人参 玉葱、わかめ、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	出汁、塩 醤油 みりん 酢 イースト	牛乳 マドレーヌ	473
22	月	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ ㊟ かぼちゃのじゃこ和え みそ汁	鯖 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ 南瓜 しめじ、わかめ、ねぎ	米 片栗粉 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん	牛乳 クッキー	432
23	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 人参、ひじき、しらたき バナナ	うどん、砂糖 じゃがいも、砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油、酒 みりん	牛乳 お好み焼き	426
24	水	ごはん 鰯のり塩竜田揚げ 大根の金平 みそ汁	鰯 みそ、厚揚げ	生姜、青のり、白菜、人参 ブロッコリー 大根、人参、こんにゃく わかめ、ねぎ	米 片栗粉、油 米麴 砂糖、ごま油 長芋	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 フロランタン風 トースト	445
25	木	ごはん 鶏むね肉のパン粉焼き 小松菜としめじの納豆和え みそ汁	鶏肉 納豆、ちりめんじゃこ みそ	キャベツ、豆苗、トマト 小松菜、しめじ、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 パン粉、米麴 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん マヨネーズ	牛乳 ぶどうゼリー	416
26	金	ごはん 赤魚の煮付け 大根ときゅうりの酢の物 ㊟ 赤だし	赤魚、卵 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	もやし、豆苗、人参 大根、きゅうり、わかめ 梅シロップ しめじ、もずく、みつば	米 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酢、酒	牛乳 野菜チップス	401
29	月	ごはん 鮭の柚庵焼き ㊟ ミニ筑前煮 みそ汁	鮭 鶏肉、厚揚げ みそ	柚子、白菜、人参、りんご ごぼう、人参、蓮根、大根 こんにゃく、いんげん 玉葱、わかめ、水菜	米 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 ホットケーキ	433
30	火	ごはん タラのケチャップ煮 炒り豆腐 ㊟ みそ汁	タラ 豆腐、鶏ミンチ、卵 みそ、厚揚げ	生姜、にんにく、玉葱 キャベツ 人参、干し椎茸 白菜、人参、ねぎ	米 砂糖、ごま油 砂糖、油	出汁、塩 醤油 みりん 酒 ケチャップ	牛乳 ヨーグルト	425

- ・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。
- ・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、きゅうり、大葉、じゃがいも、トマト、パプリカ、ピーマンです。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	438kcal	450kcal
たんぱく質	16.9g	16.8g
脂質	13.7g	16.0g
炭水化物	57.6g	70.0g