

令和8年度 7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			
1	水	ごはん 豚肉のブルコギ風 ㊟ 梅なます ㊟ 豆乳みそ汁	豚肉 みそ、豆乳、油揚げ	玉葱、人参、ピーマン、しめじ もやし、梅ジャム 大根、人参、梅干し 舞茸、切干大根、ねぎ	米 砂糖、ごま油 ごま油	出汁、塩 オイスターソース みりん 酢	牛乳 きな粉パン	485
2	木	ごはん 鯖の味噌煮 青菜ときのこのごま和え 五目汁	鯖、みそ 鶏肉	生姜、もやし、にら、人参 りんご 小松菜、人参、しめじ 玉葱、人参、白菜、えのき、ねぎ	米 砂糖 ごま	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 ポテトフライ	407
3	金	ごはん チキン南蛮 卵の花 ㊟ みそ汁	鶏肉、卵 おから、油揚げ みそ	玉葱、キャベツ、豆苗 トマト 人参、干し椎茸、こんにゃく、ねぎ 大根、しめじ、わかめ、ねぎ	米 薄力粉、油 砂糖	出汁、塩 醤油、酢 みりん、酒 ケチャップ マヨネーズ	牛乳 お麩ラスク	517
6	月	ごはん ホッケの甘酢あんかけ ㊟ きゅうりとえのきの納豆和え みそ汁	ホッケ 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ きゅうり、えのき、わかめ わかめ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 パウンドケーキ	428
7	火	七タそうめん ㊟ 野菜の天ぷら フルーツ	卵、鶏肉 	きゅうり、トマト、オクラ 干し椎茸 南瓜、なす、ごぼう 人参 すいか	そうめん 砂糖 油 てんぷら粉	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 お星さまクッキー	406
8	水	ごはん 鰯のかば焼き風 ポテト金平 みそ汁	鰯、卵 みそ、油揚げ	もやし、パプリカ、にら 人参、こんにゃく、いんげん 南瓜、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	牛乳 マドレーヌ	471
9	木	ごはん 豚肉のゴマダレ焼き 蒸しなすのじゃこ和え 赤だし	豚肉 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	玉葱、人参、ピーマン キャベツ なす えのき、わかめ、みつば	米 ごま 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酢 酒	牛乳 オレンジゼリー	443
10	金	とうもろこしごはん ブリの照り焼き きゅうりの酢みそ和え 豚汁	ブリ みそ みそ、豚肉	とうもろこし もやし、人参、豆苗 きゅうり、人参、キャベツ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酢、酒	牛乳 小倉トースト	495
13	月	ごはん 鮭のみそホイル焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁	鮭、みそ 高野豆腐、卵 みそ	玉葱、人参、キャベツ、しめじ ピーマン、にんにく、南瓜 人参、きぬさや 切干大根、人参、わかめ、ねぎ	米 バター、砂糖 砂糖	出汁、塩 みりん 酒 こしょう	牛乳 カステラ	423
14	火	夏野菜カレー 豆腐サラダ フルーツ	豚肉 豆腐 	玉葱、人参、ズッキーニ なす、南瓜 キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米、油 ごま、ごま油 砂糖	カレールウ 塩 こしょう 醤油 酢	牛乳 カルピスゼリー	435
15	水	ごはん 鯖のオーロラ煮 鶏むね肉の彩り和え 豆乳みそ汁	鯖、みそ 鶏肉 みそ、豆乳、油揚げ	生姜、もやし、にら、人参 ブロッコリー パプリカ、セロリ、きゅうり 大根、舞茸、水菜	米 片栗粉、砂糖 油 ごま、ごま油	出汁、塩 醤油 酒 ケチャップ	牛乳 コーンピザ	437

16	木	フォカッチャ ホキのフライ 春雨サラダ わかめスープ	ホキ 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 オリーブ油、砂糖 パン粉、薄力粉、油 春雨	出汁、塩 醤油 みりん こしょう	牛乳 ヨーグルト	401
17	金	ごはん 豚肉のごぼう味噌巻き キャベツの酢の物 ㊟ みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	人参、いんげん、ごぼう、にら もやし、パプリカ、オレンジ キャベツ、きゅうり、わかめ、梅シロップ しめじ、もずく、ねぎ	米 米麴、砂糖	出汁、塩 醤油 酢	牛乳 フルーツ寒天	407
20	月							
21	火	ごはん 大豆ハンバーグ きのこのさっぱり和え みそ汁	合挽ミンチ、豆腐 大豆、卵、高野豆腐 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、ひじき、豆苗 キャベツ、トマト しめじ、エリンギ、えのき、人参 なす、わかめ、ねぎ	米 パン粉、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油 酢	牛乳 シュガートースト	491
22	水	ごはん カレイのピカタ なすの揚げ浸し みそ汁	カレイ、卵 チーズ、牛乳 みそ、油揚げ	もやし、にら、人参、玉葱 トマト缶、ブロッコリー なす、えのき、しめじ、舞茸 大根、人参、ねぎ	米 薄力粉、油 油、砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 ココア蒸しパン	495
23	木	ごはん チキンカツ マカロニサラダ 赤だし	鶏肉 卵 みそ	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参 えのき、わかめ、みつば	米 薄力粉、パン粉、油 マカロニ 長芋	出汁、塩 酢 こしょう	牛乳 りんごゼリー	486
24	金	ごはん 鯖のみぞれ煮 ひじき大豆 みそ汁	鯖 大豆 みそ、厚揚げ	大根、ねぎ、もやし、にら パプリカ、南瓜 ひじき、人参 白菜、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 米粉ブリッツ	519
27	月							
28	火	ごはん 赤魚のねぎ甘酢だれ 小松菜と卵の和風サラダ 豆乳みそ汁	赤魚 卵 みそ、豆乳、豆腐	白ネギ、生姜、白菜、人参、トマト 小松菜 舞茸、切干大根、人参、水菜	米 片栗粉、油、砂糖	出汁、塩 醤油 酢	牛乳 ホットケーキ	423
29	水	ごはん 豚肉の梅醤油麴焼き ㊟ 大根ときゅうりの酢の物 ㊟ みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	生姜、にんにく、梅干し 玉葱、人参、キャベツ 大根、きゅうり、わかめ、梅シロップ 玉葱、ねぎ	米 米麴、油 じゃがいも	出汁、塩 醤油 酢	牛乳 ぶどうゼリー	453
30	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 冬瓜のそぼろあんかけ のっぺい汁	鮭、みそ 鶏ミンチ 鶏肉	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、しめじ 冬瓜、生姜 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 バター、砂糖 片栗粉	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 米粉ドーナツ	450
31	金	ごはん みそ漬けグリルチキン 切干大根煮 ㊟ すまし汁	鶏肉、みそ 油揚げ 豆腐	キャベツ、パプリカ、ブロッコリー 切干大根、人参、干し椎茸 こんにゃく、いんげん えのき、わかめ、水菜	米 ごま 砂糖、油	出汁、塩 醤油 みりん	牛乳 わらび餅	418

- ・給食は和食中心の献立を工夫しています。
- ・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、とうもろこし、トマト、なすです。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	450kcal	450kcal
たんぱく質	17.1g	16.8g
脂質	14.4g	16.0g
炭水化物	58.8g	70.0g