

令和8年度 8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			
3	月	ごはん 鯖の梅煮 ㊤ マロニーの酢の物 ㊤ 赤だし	鯖 卵 みそ、厚揚げ	梅干し、もやし、にら、人参 南瓜 きゅうり、人参、わかめ 梅シロップ しめじ、もずく、みつば	米 マロニー 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒 酢	牛乳 じゃがいも餅	455
4	火	豆まめキーマカレー ツナサラダ フルーツ	合挽ミンチ、大豆 いんげん豆、ひよこ豆 シーチキン	玉葱、人参、セロリ、生姜 トマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米 油	カレールウ マヨネーズ 酢	牛乳 オレンジゼリー	531
5	水	フォカッチャ ホッケの漬け揚げ ポテトサラダ ㊤ わかめスープ	ホッケ 卵	生姜、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 砂糖、オリーブ油 じゃがいも、菊芋	出汁、塩 醤油 みりん、酒 マヨネーズ イースト	牛乳 クッキー	401
6	木	ごはん 鶏のトマト煮 もやしとニラのじゃこ和え みそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ	玉葱、しめじ、トマト缶 にんにく、キャベツ、ブロッコリー もやし、にら、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 醤油 ケチャップ こしょう	牛乳 フルーツ	433
7	金	ごはん 鮭のレモン蒸し チャプチェ風 ㊤ みそ汁	鮭 豚ミンチ みそ、厚揚げ	レモン、もやし、にら パプリカ、トマト 玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、にんにく、しらたき 玉葱、水菜	米 砂糖 米麴 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 醤油 みりん 酒 オイスターソース	牛乳 オートミールの ビスコッティ	402
10	月	ごはん 回鍋肉 きゅうりの梅ナムル ㊤ みそ汁	豚肉、みそ みそ、豆腐、油揚げ	キャベツ、ピーマン、人参 にんにく きゅうり、梅干し えのき、ねぎ	米 ごま油、砂糖 ごま、砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油 酒 テンメンジャン	牛乳 ジャムトースト	486
11	火							
12	水							
13	木							
14	金							
17	月	ごはん 鯖の生姜煮 ひじきのカルシウム煮 ㊤ みそ汁	鯖 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	生姜、白菜、人参、青のり ひじき、人参、しらたき 切干大根、人参、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 油、砂糖	出汁、塩 醤油 みりん、酒 こしょう	牛乳 カルピスゼリー	408
18	火	ごはん コロッケ 切干大根のツナマヨサラダ 豆乳みそ汁	合挽ミンチ シーチキン みそ、豆乳、豆腐	玉葱、人参、コーン、トマト缶 キャベツ、豆苗、トマト 切干大根、人参、きゅうり 舞茸、わかめ、ねぎ	米 じゃがいも、薄力粉 パン粉、油	出汁、塩 醤油 マヨネーズ こしょう	牛乳 カステラ	456
19	水	ごはん 鮭のにんにく醤油焼き 五目煮豆 みそ汁	鮭、卵 大豆 みそ、厚揚げ	にんにく、もやし、豆苗 人参 ごぼう、蓮根、人参、こんにゃく 南瓜、エリンギ、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 チキンナゲット	447
20	木	ごはん 豚肉のスタミナ焼き きゅうりとトマトの青じそ和え みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、にら、しめじ もやし、にんにく、生姜、キャベツ きゅうり、トマト、大葉 なす、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、ごま油 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 ヨーグルト	439

21	金	ごはん 赤魚のあずま煮 干草焼き 豚汁	赤魚 卵、鶏ミンチ みそ、豚肉	もやし、にら、人参、南瓜 人参、干し椎茸、いんげん 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油、砂糖	出汁、塩 醤油 みりん	牛乳 シュガーパイ	478
24	月	ごはん シルバーの磯辺揚げ きゅうりとオクラの納豆和え みそ汁	シルバー 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	青のり、キャベツ、豆苗 トマト きゅうり、オクラ、わかめ もずく、ねぎ	米 てんぷら粉、油 砂糖 長芋	出汁、塩 醤油 みりん	牛乳 ホットケーキ	430
25	火	ごはん ホキのムニエル ミニ麻婆なす みそ汁	ホキ、卵 豚ミンチ みそ、豆腐	しめじ、エリンギ、舞茸 玉葱、人参、ブロッコリー なす、玉葱、人参、生姜 にんにく しめじ、白菜、ねぎ	米 薄力粉、油 米麴、バター 砂糖、片栗粉 ごま油	出汁、塩 醤油 酒	牛乳 ポップコーン	406
26	水	冷麺 のり塩ポテト フルーツ	卵、鶏肉	きゅうり、トマト、もやし オクラ 青のり バナナ	中華麺、砂糖 ごま油 じゃがいも、油	出汁、塩 醤油 みりん こしょう	牛乳 マドレーヌ	434
27	木	ごはん 鰯のさつま揚げ風 ミニゴーヤチャンプルー 赤だし	鰯、豆腐、みそ 卵 豚肉、豆腐、卵 みそ、油揚げ	生姜、ねぎ、もやし、にら 人参、南瓜 ゴーヤ、玉葱、人参 わかめ、みつば	米 薄力粉、油 油	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 フロランタン風トースト	477
28	金	ごはん 塩から揚げ スパゲティサラダ みそ汁	鶏肉、卵 みそ、油揚げ	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、人参 切干大根、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 米麴 スパゲティ	出汁、塩 酒 酢 こしょう	牛乳 りんごゼリー	494
31	月	ごはん 鯖の韓国風煮 きゅうりの酢の物 ㊤ みそ汁	鯖、卵 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	白ネギ、生姜、にんにく もやし、にら、人参 きゅうり、わかめ、梅シロップ なす、わかめ、ねぎ	米 砂糖、ごま、ごま油	出汁、塩 醤油 酢 酒	牛乳 黒糖ラスク	478

- ・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。
- ・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、オクラ、きゅうり、大葉、トマト、なす、ゴーヤです。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	450kcal	450kcal
たんぱく質	17.9g	16.8g
脂質	14.4g	16.0g
炭水化物	58.1g	70.0g

～人気おやつレシピ～ チキンナゲット

＜材料＞

鶏ミンチ 300g
小麦粉 25g
マヨネーズ 50g
オイスターソース 10g

豆腐 150g
片栗粉 25g
しょうゆ 10g

＜作り方＞

- ①すべての材料をボールに入れよく混ぜる。
- ②フライパンに少し多めの油をひき、スプーンで生地を落として蓋をし、両面を焼く。