

令和3年度 11月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付		こん だて 献 立	ざい 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	月	和風スープスパゲティ 焼きかぼちゃサラダ チーズ	鶏肉	玉葱、人参、しめじ、エリンギ にんにく、豆苗 かぼちゃ、水菜	スパゲティ オリーブオイル ごまドレッシング	出汁 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 パウンドケーキ	406
2	火	ごはん 白身魚の漬け揚げ しらたきのシラス和え ㊦ みそ汁	メルルーサ	生姜、キャベツ、カイワレ トマト 人参、きゅうり、しらたき 人参、まいたけ、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酒 酢	牛乳 焼き芋	427
4	木	ごはん 鶏肉の香草焼き 五目金平 みそ汁	鶏肉	キャベツ、きゅうり、人参 ブロッコリー 蓮根、ごぼう、人参、いんげん、こんにゃく 玉葱、小松菜	米 砂糖、ごま、ごま油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 バジル	牛乳 ぶどうゼリー	410
5	金	ごはん 鯖の磯辺揚げ きのこのさっぱり和え みそ汁	鯖	青のり、キャベツ、人参 トマト しめじ、エリンギ、えのき 人参、わかめ、水菜	米 てんぷら粉、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酢	牛乳 コーンビザ	417
8	月							
9	火	根菜カレー 海藻サラダ フルーツ	豚肉	人参、玉葱、ごぼう、蓮根 大根 わかめ、ひじき、もやし、玉葱 バナナ	米、じゃがいも 油 ごまドレッシング	カレールウ 塩 こしょう	牛乳 カステラ	427
10	水	ごはん 鯖のもみじ焼き 高野豆腐の卵とし のっぺい汁	鯖 高野豆腐、卵 鶏肉	人参、もやし、にら 人参、きぬさや 大根、人参、白菜、しいたけ ねぎ	米 さつまいも 砂糖 片栗粉、油	出汁、塩 薄口醤油 みりん マヨネーズ 酒	牛乳 クッキー	456
11	木	ごはん 里芋コロッケ 柿なます 野菜スープ	鶏ミンチ、卵	玉葱、人参、コーン、トマト キャベツ、きゅうり 大根、人参、柿 しめじ、もやし、白菜、人参、わかめ	米 里芋、じゃがいも 小麦粉、パン粉、油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 フルーツ	401
12	金	ごはん 鶏のつくね滝 春雨サラダ 豆乳みそ汁	鶏ミンチ、卵	人参、干し椎茸、玉葱、ひじき もやし、豆苗、りんご 人参、きゅうり、しらたき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 春雨、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ こしょう	牛乳 プリン	483
15	月	ごはん 白身魚のゴマフライ マカロニサラダ みそ汁	メルルーサ、卵	キャベツ、人参、カイワレ トマト きゅうり、人参 もずく、エリンギ、豆苗	米 小麦粉、パン粉 ごま、油 マカロニ	出汁、塩 マヨネーズ 酢 こしょう	牛乳 カルピスゼリー	418
16	火	焼きそば 餃子 わかめスープ	豚肉	キャベツ、人参、玉葱、にら もやし キャベツ、にら、にんにく 生姜、トマト わかめ、玉葱、水菜	中華麺、油 餃子の皮、ごま油 油	塩、みりん ソース 薄口醤油 オイスターソース こしょう	牛乳 フルーツ	456
17	水	ごはん 鯖の照り焼き 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	鯖	もやし、にら、人参、かぼちゃ 大根、きゅうり、わかめ 玉葱、人参、えのき、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 さつまいも餅	463

18	木	ごはん れんこんハンバーグ 白菜とえのきの胡麻和え 赤だし	合挽ミンチ 豆腐、卵、牛乳 みそ	玉葱、人参、蓮根、ひじき キャベツ、トマト 白菜、えのき、人参 大根、しめじ、わかめ、みつば	米 パン粉、油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 こしょう ケチャップ	牛乳 お麩ラスク	441
19	金	赤飯 鮭の塩こうじ焼き/だし巻き卵 ひじきのカルシウム煮 ㊦ けんちん汁	小豆 鮭、卵 ちりめんじゃこ 豆腐、卵、牛乳	キャベツ、きゅうり ひじき、人参、しらたき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米、もち米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、塩麴	牛乳 マドレーヌ	404
22	月	貝だくさんうどん 野菜の素揚げ チーズ	豚肉、油揚げ	大根、人参、キャベツ、しめじ エリンギ、ねぎ かぼちゃ、トマト	うどん さつまいも、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 ブチシュー	400
24	水	ごはん 肉団子甘辛煮 きくらげときゅうりの酢の物 みそ汁	豚ミンチ、卵 豆腐、卵、牛乳 ちりめんじゃこ みそ、高野豆腐	玉葱、人参、キャベツ きゅうり、ブロッコリー きゅうり、きくらげ、わかめ 人参、えのき、豆苗	米 油、砂糖 砂糖 里芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 わらび餅	415
25	木	ごはん 鯖の揚げ煮 ヤーコンのオイスター炒め ㊦ みそ汁	鯖、卵	もやし、にら、人参 パプリカ、ブロッコリー 切干大根、人参、豆苗	米 片栗粉、砂糖、油 ヤーコン、砂糖 ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 ホットケーキ	498
26	金	ごはん すき焼き風煮 小松菜としめじの納豆和え みそ汁	牛肉、焼き豆腐 納豆 みそ、油揚げ	白ねぎ、人参、白菜、えのき 玉葱、しらたき 小松菜、しめじ かぼちゃ、まいたけ、ねぎ	米 麩、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 バナナコッタ	425
29	月	ごはん 鯖のみぞれ煮 カリフラワーのタルタルサラダ 豚汁	鯖 卵、シーチキン みそ、豚肉、豆腐	大根、ねぎ、キャベツ、人参 にら、トマト カリフラワー、ブロッコリー、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ 酢、酒	牛乳 さつまいもと リンゴのケーキ	511
30	火	ごはん 鶏むね肉の酢豚風 ナムル 中華スープ	鶏肉	人参、玉葱、干し椎茸、ピーマン キャベツ、ブロッコリー もやし、ほうれん草、人参 玉葱、人参、白菜、きくらげ、にら	米 砂糖、片栗粉 油、さつまいも ごま、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 ヨーグルト	430

- ・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、えのき、エリンギ、かぼちゃ、カリフラワー、ごぼう、さつまいも、里芋、



※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー	436kcal	450kcal
たんぱく質	18.4g	16.8g
脂質	15.7g	16g
炭水化物	59.6g	70g

