

令和3年度 10月献立表

姫島こども園

ひつけ 日付		こん 献 だて 立	さい 材 りょう 料			その他	おやつ	エネルギー Kcal
			ち 血 にく や肉になる	からだ 身体 ちようし の調子を整える	エネルギー 源になる			
1	金	ごはん 鰯のかば焼き 春雨の酢の物 みそ汁	あじ 卵 油揚げ、みそ	もやし、人参、にら、トマト きゅうり、人参 玉葱、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、油、砂糖 春雨、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 ココアマフィン	439
4	月	きのこのミートスパゲティ ひじきの中華サラダ 野菜スープ	合挽ミンチ 高野豆腐 シーチキン	しめじ、玉葱、人参、セロリ にんにく、トマト缶 ひじき、れんこん、水菜 パプリカ 白菜、人参、干し椎茸、わかめ、豆苗	スパゲティ、油 オリーブオイル ごま	出汁、塩 薄口醤油 ケチャップ ボン酢 酒	牛乳 アップルゼリー	482
5	火	ごはん 鰯の味噌煮 / だし巻卵 きゅうりの酢の物 すまし汁	鰯、みそ、卵 ちりめんじゃこ 豆腐、鶏肉	もやし、豆苗、人参、生姜 きゅうり、人参わかめ しめじ、人参、水菜	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 バナナケーキ	450
6	水	ごはん 鶏の塩こうじ焼き ひじきの白和え ㊤ みそ汁	鶏肉 豆腐、みそ 高野豆腐、みそ	キャベツ、かいわれ、トマト ひじき、人参、小松菜 かぼちゃ、玉葱、水菜	米 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 みりん 塩麹	牛乳 焼き芋	425
7	木	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 五目煮豆 赤だし	メルルーサ 大豆 厚揚げ、赤みそ	干し椎茸、人参、玉葱 ピーマン、キャベツ ごぼう、人参、れんこん、いんげん えのき、わかめ、みつば	米 片栗粉、油、砂糖 さつまいも 砂糖 冷麦	出汁、塩 濃口醤油 みりん こしょう	牛乳 フルーツ	445
8	金	ハヤシライス じゃこのパリパリサラダ フルーツ	牛肉 ちりめんじゃこ	玉葱、人参、しめじ トマト缶 水菜、きゅうり、大根 バナナ	米 餃子の皮、ドレッシング	ハヤシルウ	牛乳 カルピスレーズン 蒸しパン	417
11	月	ごはん 鰯のみりんつけ焼き 長芋ともずくの酢の物 みそ汁	鰯 油揚げ、みそ	キャベツ、にら、トマト もずく、オクラ しめじ、玉葱、人参、豆苗	米 ごま 長芋、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 カステラ	404
12	火	きのこカレー ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ	豚肉 卵、ちりめんじゃこ	しめじ、エリンギ、玉葱 人参 ブロッコリー、玉葱、人参 バナナ	米、じゃがいも 油	カレールウ 塩 こしょう ドレッシング	牛乳 クッキー	470
13	水	ごはん 鮭の塩焼き きゅうりとえのきの納豆和え みそ汁	酒、卵 納豆 ちりめんじゃこ 厚揚げ、みそ	もやし、にら、人参 きゅうり、えのき 人参、豆苗	米 砂糖 里芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 さつまいもの 揚げニョッキ	412
14	木	ごはん 鉄分たっぷりハンバーグ きのこの梅和え ㊤ みそ汁	合挽ミンチ 豆腐、卵、牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐、みそ	玉葱、人参、小松菜、ひじき きくらげ しめじ、エリンギ、えのき、梅干し わかめ、玉葱、人参、水菜	米 パン粉、油 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 ケチャップ ソース	牛乳 ミルクゼリー	408
15	金	黒枝豆ごはん 鰯のフライ スパゲティサラダ けんちん汁	鰯、卵 豆腐	黒枝豆 キャベツ、パプリカ ブロッコリー きゅうり、人参、コーン 大根、ごぼう、人参、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、油 スパゲティ、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん マヨネーズ こしょう	牛乳 ホットケーキ	493
18	月	振替休園日						
19	火	ラーメン 高野豆腐の含め煮 焼き芋	豚肉 高野豆腐	キャベツ、ほうれん草 コーン、もやし、ねぎ 人参、大根、きぬさや	中華麺、砂糖 ごま油 砂糖 さつまいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 サーター アングァー	410

20	水	ごはん 鶏の照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	鶏肉 高野豆腐、みそ	キャベツ、パプリカ、豆苗 トマト ごぼう、人参、コーン 玉葱、人参、まいたけ、ねぎ	米 砂糖、油 ごま、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 みりん、酢 マヨネーズ	牛乳 フルーツ	403
21	木	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 豚汁	鯖 豚肉、厚揚げ、みそ	干し椎茸、玉葱、人参 ピーマン、キャベツ、ブロッコリー かぼちゃ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉 砂糖 里芋	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 みりん、酢 こしょう	牛乳 ポテトフライ	506
22	金	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル 中華スープ	豚肉、みそ テンメンジャン	キャベツ、ピーマン、人参 にんにく もやし、小松菜、人参 玉葱、人参、わかめ、白菜、ねぎ	砂糖、ごま油 さつまいも ごま、砂糖、ごま油 ごま油	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 酒	牛乳 オレンジゼリー	410
25	月	ごはん 鯖の塩こうじ焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁	鯖 ちりめんじゃこ 厚揚げ、みそ	もやし、にら、人参、りんご 切干大根、きゅうり えのき、玉葱、豆苗	米 砂糖、ごま、ごま油 じゃがいも	出汁 濃口醤油 薄口醤油 みりん	牛乳 ヨーグルト	432
26	火	ごはん 豆腐の落とし揚げ マロニーの酢の物 すまし汁	豆腐、卵 シーチキン 卵 油揚げ	玉葱、人参、ひじき、トマト キャベツ きゅうり、わかめ、人参 しめじ、玉葱、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 冷麦	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 パンプリン	454
27	水	ごはん 鮭の幽庵焼き / だし巻卵 しらたきのオイスター炒め みそ汁	酒、卵 ちりめんじゃこ 厚揚げ、みそ	もやし、にら、パプリカ、ゆず しめじ、人参、しらたき えのき、わかめ、ねぎ	米 ごま油 里芋	出汁、みりん 濃口醤油 薄口醤油 オイスターソース	牛乳 カルピスゼリー	415
28	木	肉うどん かぼちゃとさつまいものサラダ フルーツ	牛肉 チーズ	玉葱、エリンギ、人参、ねぎ かぼちゃ、ブロッコリー りんご	うどん、砂糖 さつまいも、砂糖	出汁、みりん 薄口醤油 マヨネーズ	牛乳 お好み焼き	455
29	金	フオカッチャ 鶏のから揚げ あっさりポテサラ 野菜スープ	鶏肉、卵	生姜、にんにく、キャベツ 人参、豆苗、トマト きゅうり、人参、コーン 白菜、人参、干し椎茸 わかめ、にら	小麦粉、砂糖 オリーブオイル 片栗粉、油 じゃがいも、きくいも	出汁、塩 濃口醤油 こしょう ドレッシング イースト 酒	牛乳 スイートポテト	423

- ・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。
- ・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、さつまいも、里芋、しめじ、じゃがいも、まいたけ、ゆず、りんごです。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	438kcal	453kcal
たんぱく質	18.8g	16.8g
脂質	16.4g	16.0g
炭水化物	58.2g	70.0g

契約農家より
直接仕れた、
低農薬の**新米**を
使用しています。