

# 令和3年度 12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 身体の調子を整える	エネルギー 源になる				
1	水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 茶碗蒸し みそ汁	鮭 卵、鶏肉 厚揚げ、みそ	キャベツ、にら、かぼちゃ 干し椎茸、ゆり根、みつば 白菜、人参、しめじ、水菜	米 砂糖、米麴	出汁、塩 薄口醤油 塩麴	牛乳 豆腐 ボンデケーショ	448
2	木	ごはん 豚肉のごぼう味噌巻き マカロニサラダ みそ汁	豚肉 油揚げ、みそ	いんげん、人参、ごぼう、 キャベツ、豆苗、塩昆布、トマト きゅうり、人参、コーン 玉葱、まいたけ、水菜	米 砂糖、米麴 マカロニ 長芋	出汁、塩 濃口醤油 マヨネーズ 酢 こしょう	牛乳 ポテトフライ	438
3	金	ごはん 鯖の梅煮 ㊤ 切干大根とわかめの酢の物 豚汁	鯖 ちりめんじゃこ 豚肉、豆腐、みそ	梅干し、もやし、にら、人参 りんご 切干大根、きゅうり 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 クッキー	492
6	月	スパゲティミートソース 中華風サラダ 野菜スープ / チーズ	合挽ミンチ 鶏レバー 卵 チーズ	玉葱、人参、セロリ、トマト缶 わかめ、もやし、きゅうり 人参、きくらげ 白菜、人参、玉葱、えのき、豆苗	スパゲティ オリーブオイル 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 ケチャップ 酢、こしょう	牛乳 チャーハン	460
7	火	ごはん 鱈フライ きんかんなます みそ汁	鱈、卵 ちりめんじゃこ 豆腐、みそ	キャベツ、かいわれ、トマト 大根、人参、きんかん もずく、しめじ、小松菜	米 小麦粉、パン粉、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 こしょう みりん 酢	牛乳 パウンドケーキ	457
8	水	ごはん 家常豆腐 かぼちゃの煮物 みそ汁	豚肉 厚揚げ、みそ みそ	玉葱、人参、白菜、しめじ エリンギ、白ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ 切干大根、人参、まいたけ、わかめ	米 砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 酒、酢	牛乳 りんごゼリー	493
9	木	ごはん 鯖の照り焼き/だし巻き卵 ごぼうサラダ みそ汁	鯖、卵 厚揚げ、みそ	もやし、にら、人参 ごぼう、人参、コーン しめじ、玉葱、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま油 冷麦	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 マヨネーズ	牛乳 フレンチトースト	485
10	金	ごはん 肉じゃが わかめとセロリの酢の物 赤だし	牛肉 ちりめんじゃこ 豆腐、みそ	玉葱、人参、いんげん しらたき わかめ、セロリ、きゅうり えのき、みつば	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 野菜チップス	403
13	月	ごはん 白身魚の南蛮漬け 切干大根の煮付け みそ汁	メルルーサ 油揚げ 高野豆腐、みそ	玉葱、人参、パプリカ、トマト キャベツ、豆苗 切干大根、人参、干し椎茸 いんげん、こんにゃく かぼちゃ、わかめ、エリンギ、水菜	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 たこ焼き風	465
14	火	バターチキンカレー 温野菜サラダ梅マヨがけ ㊤	鶏肉、牛乳 ヨーグルト	玉葱、トマト缶、にんにく カリフラワー、ブロッコリー 人参、梅干し	米、バター、油 じゃがいも	カレールウ マヨネーズ	牛乳 フルーツ	430
15	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 ひじきの梅和え すまし汁	鮭、みそ ちりめんじゃこ 豆腐、みそ	キャベツ、玉葱、人参、しめじ ひじき、人参、きゅうり えのき、梅干し わかめ、玉葱、豆苗	米 じゃがいも、バター	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 ホットケーキ	427

16	木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜とえのきの胡麻和え みそ汁	鶏肉、卵 油揚げ、みそ	生姜、キャベツ、ブロッコリー 白菜、人参、えのき 玉葱、水菜	米 砂糖 ごま、砂糖 じゃがいも	出汁 薄口醤油 濃口醤油 酢	牛乳 カルピスゼリー	410
17	金	ごはん 鯖のごぼう味噌焼き 高野豆腐の卵とし のっぺい汁	鯖 高野豆腐、卵 鶏肉	ごぼう、キャベツ、パプリカ 豆苗 人参、きぬさや 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 米麴、砂糖 さつまいも 砂糖 里芋、片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 スティックパン	426
20	月	ごはん 麦バーグ あっさりポテサラ みそ汁	合挽ミンチ、卵 大豆、牛乳 油揚げ、みそ	玉葱、人参、ひじき、トマト キャベツ 人参、きゅうり、コーン 大根、人参、白菜、水菜	米 押麦、パン粉 油 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 こしょう ドレッシング	牛乳 マーブルケーキ	483
21	火	ごはん 鯖の南部焼き ほうれん草の和え物 赤だし	鯖、卵 厚揚げ、みそ	もやし、にら、かぼちゃ ほうれん草、しめじ、人参 えのき、わかめ、みつば	米 ごま	出汁 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フィナンシェ	440
22	水	ごはん 豚カツ梅みそソース ㊤ カラフルピクルス みそ汁	豚肉、卵 豆腐、みそ	キャベツ、かいわれ、トマト 梅みそ きゅうり、大根、人参 しめじ、もやし、人参、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、油 砂糖	出汁、塩 ソース 酢 こしょう	牛乳 焼き芋	439
23	木	フォカッチャ / チーズ 鯖のムニエル ツナサラダ わかめスープ	チーズ 鯖 シーチキン 卵	玉葱、人参、しめじ ブロッコリー きゅうり、キャベツ、人参、コーン わかめ、玉葱、水菜	強力粉、砂糖 小麦粉、バター	出汁、塩 ドライイースト マヨネーズ こしょう	牛乳 フルーツ	458
24	金	エビピラフ ローストチキン フライドポテト オニオンスープ	エビ 鶏肉	玉葱、人参、コーン、グリーンピース にんにく、キャベツ、かいわれ 人参、ブロッコリー 玉葱、人参、豆苗	米、バター 砂糖 じゃがいも、ヤーコン、油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 クリスマス カップケーキ	498
27	月	ごはん 赤魚の煮付け 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	赤魚 ちりめんじゃこ 厚揚げ、みそ	もやし、にら、りんご 大根、きゅうり、わかめ キャベツ、人参、まいたけ、豆苗	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 サターアングター	424
28	火	年越しそば 野菜の素揚げ チーズ	豚肉、油揚げ チーズ	大根、キャベツ、人参、しめじ エリンギ、ねぎ かぼちゃ、生姜、トマト	そば(うどん) さつまいも、ヤーコン、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 カステラ	452

- ・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 ① 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、エリンギ、かぼちゃ、ごぼう、小松菜、さつまいも、里芋、セロリ、大根、長芋、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、ヤーコン、ゆり根です。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	451kcal	450kcal
たんぱく質	20.1g	16.8g
脂質	17.4g	16g