

令和3年度 4月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付	こん 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	木	ごはん 鯖の揚げ煮 添え物 きのこの梅和え ㊟ みそ汁	鯖 かぼちゃ トマト えのき しめじ もやし 人 参 もやし 大根 アスパラ 小松菜	米 米粉 油 砂糖	出汁 塩 濃口醤油	牛乳 くるくる いもきんとん	523
2	金						
5	月	ごはん 鶏の唐揚げ 添え物 きんぴらごぼう 清汁	鶏肉 花鰹 油揚げ	生姜 にんにく キャベツ 人 参 ブロッコリー ごぼう もやし 人 参 えのき 小松菜	米 米粉 油 さつまいも 砂糖 うどん	濃口醤油 塩 出汁 牛乳 野菜クッキー	590
6	火	ごはん 鮭の塩焼き 添え物 高野豆腐の含め煮 みそ汁	鮭 高野豆腐 油揚げ 味噌	キャベツ かぼちゃ トマト 人 参 かぶ しめじ 小松菜 白菜	米 塩 出汁 薄口醤油 みりん	牛乳 ホットケーキ	471
7	水	鶏うどん 野菜の素揚げ きのこの炒め物 カリカリカルシウム ㊞	鶏肉 油揚げ イリコ	もやし 人 参 わかめ 大根 生姜 しめじ えのき 人 参	うどん 米麴 さつまいも 米粉 油 ごま油 砂糖	出汁 塩 薄口醤油 みりん 濃口醤油 牛乳 パン耳ラスク	417
8	木	ごはん カレイのフライ 添え物 青菜の豚ソース炒め みそ汁	カレイ そら豆 豚肉 厚揚げ 味噌	玉葱 かぼちゃ 小松菜 もやし 人 参 小松菜 白菜 えのき	米 米粉 パン粉 油 ごま油	濃口醤油 塩 出汁 牛乳 バリバリチーズ	518
9	金	ごはん 豚のくるくる巻き 添え物 マロニーのさっぱり和え みそ汁	豚肉 豆腐 味噌	玉葱 人 参 スナップエンドウ マロニー 人 参 わかめ もやし しめじ かぶ ごぼう 小松菜	米 米麴 さつまいも 砂糖	塩 酢 濃口醤油 出汁 牛乳 ふわふわ 豆腐ドーナツ	522
12	月	ごはん コロッケ 添え物 もやしのさっぱり和え 豚汁	豚ミンチ 花鰹 豚肉 味噌 豆腐	玉葱 人 参 キャベツ さやえんどう もやし 人 参 小松菜 人 参 ごぼう 大根	米 じゃがいも 米粉 パン粉 油 さつまいも 砂糖	出汁 酢 濃口醤油 牛乳 マカロニの 安倍川	552
13	火	ポークカレー コールスローサラダ バナナ	豚肉 高野豆腐 	玉葱 人 参 小松菜 キャベツ 人 参 コーン トマト バナナ	米 ジャがいも カレールウ マヨネーズ 塩	牛乳 チーズパン	440
14	水	ごはん カレイのピカタ 添え物 ポテトサラダ スープ	カレイ 卵 チーズ 牛乳 豆腐 鶏肉	もやし 人 参 トマト缶 玉葱 ブロッコリー ミニトマト 人 参 きゅうり りんご 大根 アスパラ	米 じゃがいも	塩 出汁 ソース 濃口醤油 マヨネーズ 牛乳 りんご	513
15	木	ごはん 鶏の塩麴焼き 添え物 しらたきのしらす和え ㊞ かきたま汁	鶏肉 チーズ しらす 玉子	キャベツ 人 参 かぼちゃ もやし 人 参 小松菜 しらたき 大根 えのき	米 米麴 油	塩 出汁 薄口醤油 濃口醤油 牛乳 ポテトチップス	474

16	金	ごはん 鮭の塩焼き 添え物 高野豆腐の含め煮 みそ汁	鮭 高野豆腐 厚揚げ 味噌	キャベツ 人 参 そらめめ 人 参 大根 きぬさや 椎茸 しめじ 蓮根小松菜	米 さつまいも 砂糖	塩 出汁 濃口醤油	牛乳 梅寒天 りんごジュース	490
19	月	ミートスパゲッティ 野菜の素揚げ スープ	合挽きミンチ 高野豆腐 豆腐	玉葱 人 参 トマト缶 大根 生姜 かぼちゃ えのき キャベツ 人 参	スパゲッティ 砂糖 さつまいも 米粉 油	ソース 塩 出汁 濃口醤油 薄口醤油	牛乳 鶏チャーハン	482
20	火	ごはん カレイのフライ 添え物 マカロニのトマト煮 スープ	カレイ 鶏肉 豆腐	もやし 人 参 きゅうり 人 参 玉葱 トマト缶 キャベツ 小松菜 マロニー	米 米粉 パン粉 油 さつまいも 砂糖 マカロニ 砂糖 じゃがいも	塩 酢 濃口醤油 薄口醤油 ソース 出汁	牛乳 ヨーグルト	480
21	水	ごはん 鮭の塩焼き〜野菜炒め付き〜 焼きかぼちゃ 春雨サラダ みそ汁	鮭 厚揚げ 味噌	もやし 人 参 玉葱 かぼちゃ 人 参 切干大根 春雨 しめじ わかめ 切干大根	米 砂糖	塩 出汁 濃口醤油 酢	牛乳 蓮根チップス	466
22	木	ごはん たらの揚げ煮 添え物 野菜のソース炒め 豚汁	たら イリコ 豚肉 油揚げ 味噌	玉葱 人 参 もやし キャベツ 人 参 えのき 小松菜 白菜	米 米粉 油 砂糖 さつまいも 砂糖 ごま油	出汁 塩 濃口醤油 ソース	牛乳 きな粉パン	492
23	金	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	鶏肉 	玉葱 人 参 小松菜 キャベツ 人 参 アスパラ コーン バナナ	米 ジャがいも	カレールウ マヨネーズ 塩	牛乳 ホットケーキ	473
26	月	ラーメン ナムル 焼き芋	豚肉 	もやし 人 参 小松菜 生姜 にんにく 切干大根 わかめ 人 参	中華めん 砂糖 さつまいも	出汁 塩 薄口醤油 濃口醤油	牛乳 ふわふわ 豆腐ドーナツ	415
27	火	ごはん 鮭の塩焼き たたききゅうり 野菜のゴロゴロ煮 みそ汁	鮭 豆腐 味噌	キャベツ 人 参 きゅうり 人 参 大根 人 参 しめじ 小松菜 白菜	米 砂糖 ごま油 じゃがいも 砂糖	塩 酢 濃口醤油 みりん 出汁	牛乳 くるくる チーズ焼き	432
28	水	ごはん ハンバーグ 添え物 しらたきの炒め物 みそ汁	合挽きミンチ 豆腐 牛乳 玉子 厚揚げ 味噌	玉葱 人 参 ひじき キャベツ かぼちゃ しらたき もやし 人 参 わかめ しめじ 切干大根	米 パン粉 米麴 油	塩 出汁 薄口醤油 ソース	牛乳 揚げパン耳	497
29	木							
30	金	ごはん たらの唐揚げ 添え物 キャベツの玉子炒め スープ	たら 玉子 牛乳 鶏肉 豆腐	にんにく 生姜 キャベツ 人 参 トマト キャベツ 人 参 アスパラ えのき もやし	米 米粉 油 さつまいも 油	塩 出汁 薄口醤油 濃口醤油	牛乳 桜型クッキー	557

- ・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っています。
- ・㊟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、㊞は当法人で販売する『カルシウムレシピ集』にのっているメニューです。
- ・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。
- ・大阪市健康局から環境衛生並びに食品衛生関係施設への「優秀標」をいただきました。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	486kcal	453kcal
たんぱく質	19.5g	16.8g
脂質	13.5g	11g
炭水化物	68.7g	70g