

令和3年度 5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			
6	木	ごはん 鶏のから揚げ きのこのさっぱり和え みそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	生姜、にんにく、キャベツ 人参、きゅうり しめじ、エリンギ、えのき 人参、大根、小松菜	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酢	牛乳 バナナ	474
7	金	ごはん 肉団子甘辛煮 あっさりポテサラ ㊟ 若竹汁 ㊟	豚ミンチ 卵、豆腐	たまねぎ、人参、もやし かぼちゃ 人参、きゅうり、コーン 筍、わかめ	米 片栗粉、油 じゃがいも、きくいも	出汁、塩 薄口醤油 マヨネーズ こしょう	牛乳 パウンドケーキ	457
10	月	貝だくさんうどん フライドポテト コーンの炒め物	豚肉、油揚げ	大根、キャベツ、しめじ 人参、エリンギ、ねぎ コーン、たまねぎ、人参	うどん じゃがいも、油 油	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 こしょう	牛乳 五平餅	410
11	火	豆腐カレー コールスローサラダ バナナヨーグルト	豚肉 豆腐、牛乳 卵 ヨーグルト	人参、たまねぎ、白ねぎ 舞茸、エリンギ キャベツ、人参、きゅうり コーン、トマト バナナ	米、バター 砂糖	カレールウ 濃口醤油 マヨネーズ 塩	牛乳 ホットケーキ	661
12	水	ごはん 鯖の塩麹焼き 筑前煮 すまし汁	鯖、卵 鶏肉 豆腐	キャベツ、きゅうり、人参 かぼちゃ ごぼう、人参、れんこん えのき、わかめ、豆苗	米 米麹 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 みりん	牛乳 梅寒天	428
13	木	ごはん タラの南蛮漬け キャベツとえのきのゴマ和え 豚汁	たら 豚肉、厚揚げ、みそ	たまねぎ、人参、パプリカ ブロッコリー キャベツ、えのき、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 片栗粉、油 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 りんご	564
14	金	ごはん 鯖のみそホイル焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁	鯖、みそ 高野豆腐	しめじ、キャベツ、たまねぎ ピーマン、人参、トマト 人参、大根、きぬさや しめじ、わかめ、人参、水菜	米 バター さつまいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 かぼちゃプリン	450
18	火	ごはん 鰯フライ マカロニサラダ 野菜たっぷりスープ ㊟	鰯、卵	キャベツ、人参 ブロッコリー きゅうり、人参、コーン、トマト 筍、もやし、白菜、人参、わかめ	米 小麦粉、パン粉 油 マカロニ	出汁、塩 薄口醤油 マヨネーズ こしょう	牛乳 ふわふわ 豆腐ドーナツ	461
19	水	ごはん 鯖の香味焼き ごぼうサラダ みそ汁	鯖、卵 厚揚げ、みそ	キャベツ、にら ごぼう、人参、コーン 切干大根、わかめ、豆苗	米 ごま、砂糖 ごま、砂糖	出汁、酢 濃口醤油 薄口醤油 マヨネーズ	牛乳 じゃがいも餅	480
20	木	ごはん 鯖の生姜煮 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	鯖 ちりめんじゃこ 鶏肉、高野豆腐、みそ	生姜、わかめ、もやし、にら かぼちゃ 大根、きゅうり、人参 しめじ、小松菜	米 砂糖 砂糖	出汁、酢 薄口醤油 みりん	牛乳 ヨーグルト	441
21	金	ごはん 回鍋肉 五目煮豆 ㊟ すまし汁	豚肉、みそ テンメンジャン 大豆 豆腐	キャベツ、ピーマン、人参 にんにく ごぼう、人参、筍 えのき、もずく、水菜	米 さつまいも 砂糖、油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 みりん	牛乳 黒糖蒸しパン	524

24	月	キーマカレー コールスローサラダ バナナ	合挽ミンチ 高野豆腐 卵	しめじ、人参、たまねぎ キャベツ、人参、きゅうり コーン、トマト バナナ	米、油	カレールウ 塩、こしょう マヨネーズ	牛乳 チーズパン	511
25	火	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根の煮付け みそ汁	鯖 油揚げ 厚揚げ、みそ	もやし、人参、きゅうり 塩昆布 切干大根、人参、いんげん 大根、なめこ、わかめ	米 油	出汁、塩 濃口醤油	牛乳 揚げじゃが	441
26	水	ごはん 鶏肉のピカタ ほうれん草のみぞれ和え みそ汁	鶏肉、卵 チーズ、牛乳	たまねぎ、人参、トマト缶 キャベツ、ブロッコリー ほうれん草、しめじ、人参、大根 えのき、人参、水菜	米 小麦粉、油 砂糖 ひやむぎ	出汁、塩 ソース 濃口醤油 酢 こしょう	牛乳 芋ようかん	530
27	木	ごはん 鯖のみそマヨ焼き しらたきのシラス和え ㊟	鯖、みそ ちりめんじゃこ 鶏肉、豆腐	キャベツ、人参、きゅうり 人参、きゅうり、しらたき わかめ、もやし、小松菜	米 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 マヨネーズ	牛乳 野菜クッキー	445
28	金	ごはん カレイの竜田揚げ 切干大根ときゅうりの酢の物 豚汁	カレイ ちりめんじゃこ 豚肉、厚揚げ	生姜、もやし、にら、トマト かぼちゃ 切干大根、きゅうり、わかめ 大根、ごぼう、人参、ねぎ	米 米粉、油 砂糖	出汁、酢 濃口醤油 薄口醤油 みりん	牛乳 ホットケーキ	547
31	月	味噌ラーメン ナムル 焼き芋	豚肉、みそ	小松菜、もやし、ごぼう キャベツ、コーン、生姜 切干大根、人参、小松菜	中華麺、ごま 砂糖、ごま油 ごま、砂糖 ごま油 さつまいも	濃口醤油 薄口醤油 塩	牛乳 チャーハン	466

- ・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。
- ・太字 ㊟ は当法人で販売販売している『カルシウムレシピ集』に掲載されているレシピです。
- ・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。
- ・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、春キャベツ、ごぼう、筍、ニラ、豆苗、きぬさや です。

	※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー		488kcal	453kcal
たんぱく質		20.1g	16.8g
脂質		17.2g	16.0g
炭水化物		60.0g	70.0g

