

令和3年度 6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	火	ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜ともやしのナムル 野菜たっぷりスープ ㊟	鶏肉	玉葱、しめじ、トマト缶 キャベツ、ブロッコリー もやし、小松菜、人参 白菜、人参、わかめ、豆苗、筍	米 砂糖 ごま、砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 ケチャップ 酒	牛乳 りんご蒸しパン	469
2	水	ごはん 赤魚の煮付け 切干大根ときゅうりの酢の物 豚汁	赤魚、卵 ちりめんじゃこ 豚肉、厚揚げ、みそ	キャベツ、人参 切干大根、きゅうり、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒	牛乳 カルピスゼリー	474
3	木	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風 いんげんの胡麻和え みそ汁	豚肉、卵 豆腐、みそ	ごぼう、玉葱、人参、三つ葉 ブロッコリー いんげん、人参、しめじ、キャベツ 玉葱、人参、小松菜	米 砂糖 ごま、砂糖	出汁 濃口醤油 薄口醤油 みりん	牛乳 ポテトチップス	465
4	金	ごはん 鮭の南蛮漬け 高野豆腐の卵とじ すまし汁	鮭 高野豆腐、卵	玉葱、人参、キャベツ、にら、トマト 人参、きぬさや えのき、わかめ、玉葱、水菜	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒 酢	牛乳 カステラ	476
7	月	イタリアンスバゲッティ ブロッコリーと卵のサラダ オニオンスープ	鶏肉 卵、ちりめんじゃこ	人参、玉葱、ピーマン、トマト缶 ブロッコリー、玉葱、人参 玉葱、人参、わかめ、水菜	スパゲッティ、油	塩、こしょう 薄口醤油 ケチャップ	牛乳 ごはん団子	456
8	火	豆まめカレー きゅうりとトマトの青じそ和え バナナ	合挽ミンチ、大豆 ひよこ豆、レンズ豆 ちりめんじゃこ	玉葱、人参、セロリ、生姜 トマト缶 きゅうり、トマト、大葉 バナナ	米 砂糖	カレールー 薄口醤油 酢	牛乳 さんかん パウンドケーキ	539
9	水	ごはん 豚肉の香味だれかけ じゃがいものチーズマヨ焼き きのこスープ	豚肉 チーズ	オクラ、きゅうり、なす みょうが、大葉、トマト 玉葱、ブロッコリー しめじ、エリンギ、えのき、玉葱、人参	米 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 マヨネーズ 酒、こしょう	牛乳 パン耳ラスク	442
10	木	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ ㊟ 小松菜と油揚げのぬた和え すまし汁	鯖 油揚げ、みそ	干しシイタケ、玉葱、人参 ピーマン、キャベツ、筍 小松菜、わかめ 玉葱、なめこ、人参、水菜	米 さつまいも 片栗粉 砂糖 冷麦	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 プリン	449
11	金	ごはん 鶏肉とキャベツの蒸し煮 野菜の素揚げ みそ汁	鶏肉、卵 豆腐、みそ	キャベツ、玉葱、人参 生姜、にんにく かぼちゃ、ピーマン、ズッキーニ、トマト まいたけ、もずく、小松菜	米 砂糖 油	出汁、塩 濃口醤油 みりん	牛乳 じゃこと青のりの クラッカー	445
14	月	ごはん 鮭の塩焼き オクラとわかめの酢の物 けんちん汁	鮭、卵、チーズ ちりめんじゃこ 豆腐	キャベツ、にら オクラ、きゅうり、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 さつまいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 ポテトフライ	423
15	火	ごはん 鶏のから揚げ 海藻サラダ みそ汁	鶏肉、卵 ちりめんじゃこ 厚揚げ、みそ	生姜、にんにく、キャベツ 人参、きゅうり、りんご わかめ、ひじき、赤玉葱、もやし かぼちゃ、玉葱、小松菜	米 片栗粉、油 ごま	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 オレンジゼリー	501
16	水	ごはん 麻婆豆腐 ㊟ 春雨の和え物 わかめスープ	豚ミンチ、豆腐 テンメンジャン 卵 高野豆腐	人参、白ネギ、にら、筍 生姜、にんにく きゅうり、人参 玉葱、わかめ、ねぎ	米 砂糖、油 片栗粉、ごま油 春雨、ごま、砂糖 ごま、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 酒 こしょう	牛乳 クッキー	453

17	木	ごはん 鯖のフライ 切干大根と卵のサラダ 野菜たっぷりスープ	鯖、卵 卵 鶏肉	もやし、人参、きゅうり 塩昆布、トマト 切干大根、ブロッコリー 白菜、人参、えのき、白ネギ、豆苗	米 小麦粉、パン粉 油	出汁、塩 薄口醤油 こしょう 酒	牛乳 バナナ	492
18	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮びたし みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	玉葱、人参、ピーマン、生姜 にんにく、キャベツ、トマト 小松菜、人参 玉葱、しめじ、豆苗	米 砂糖 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、酒 濃口醤油 薄口醤油 みりん	牛乳 サーター アングギー	467
21	月	ごはん ヒレカツ あっさりポテサラ みそ汁	豚肉 厚揚げ、みそ	キャベツ、豆苗、トマト 人参、きゅうり、コーン かぼちゃ、玉葱、わかめ	米 小麦粉、パン粉、油 きくいも、じゃがいも	出汁、塩 マヨネーズ こしょう	牛乳 ホットケーキ	512
22	火	ごはん 鯖の味噌煮 マロニーの酢の物 すまし汁	鯖、みそ 卵 豆腐	生姜、もやし、にら きゅうり、わかめ、人参 えのき、小松菜	米 さつまいも、砂糖 マロニー そうめん	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 れんこん チップス	451
23	水	ごはん 牛皿 ほうれん草の胡麻和え みそ汁	牛肉 高野豆腐、みそ	玉葱、しめじ、白ネギ、こんにゃく ほうれん草、人参 大根、人参、白菜、ねぎ	米 砂糖 ごま、砂糖	出汁 濃口醤油 薄口醤油 みりん	牛乳 ミルクゼリー	463
24	木	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ㊟ フライドポテト 卵スープ	カレイ チーズ 卵	干ししいたけ、人参、玉葱 ピーマン、キャベツ、筍 トマト しめじ、玉葱、小松菜	米 片栗粉、砂糖 じゃがいも、油	出汁、塩 薄口醤油 酒、酢 こしょう	牛乳 りんご	410
25	金	鶏ごぼうごはん 厚揚げのボン酢炒め 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁	鶏ミンチ 厚揚げ 豆腐、みそ	ごぼう、人参、いんげん、生姜 キャベツ、ピーマン、人参 切干大根、きゅうり まいたけ、白ネギ、わかめ、豆苗	米、もち米 油 ごま、砂糖	出汁、酢 濃口醤油 ボン酢	牛乳 わらび餅	531
28	月	ごはん 肉じゃが たたききゅうり みそ汁	牛肉 ちりめんじゃこ 油揚げ	玉葱、人参、いんげん、しらたき きゅうり、キャベツ、生姜 大根、人参、白菜、水菜	米 じゃがいも、砂糖 ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 ヨーグルト	423
29	火	ちらし寿司 五目煮豆 ㊟ のっぺい汁	高野豆腐、卵 ちりめんじゃこ 大豆 鶏肉	干ししいたけ、人参、きゅうり いんげん、こんにゃく ごぼう、人参、筍、昆布 大根、しいたけ、人参、ねぎ	砂糖 砂糖 片栗粉、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 酢、みりん	牛乳 豆腐 ※ボンデケージョ	407
30	水	冷やしうどん 天ぷら りんご	鶏肉、卵 鰻	干ししいたけ、きゅうり トマト、オクラ かぼちゃ、アスパラ りんご	うどん、砂糖 てんぷら粉、油	出汁 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ピザトースト	513

- ・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 ㊟ 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 ㊿ 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、アスパラ、いんげん、オクラ、ズッキーニ、ピーマン、キャベツ、きぬさや、みょうが、大葉、きゅうりです。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	466kcal	453kcal
たんぱく質	19.2g	16.8g
脂質	16g	16g
炭水化物	59.0g	70g

※ボンデケージョとは？
ポルトガル語で「チーズパン」の意味。
モチモチ食感が特徴です。
今回は豆腐を入れてみました。

