

令和3年度 7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	ちよし エネルギー源になる			
1 木	ごはん 鯖の塩こうじ焼き なすの揚げ浸し みそ汁	鯖 みそ、油揚げ	もやし、にら、トマト なす、えのき、まいたけ しめじ、生姜 キャベツ、人参、わかめ、豆苗	米 米麴 油、砂糖 冷麦	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 カルピスゼリー	437
2 金	ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜とえのきの納豆和え みそ汁	合挽ミンチ 豆腐、卵、牛乳 納豆 みそ	玉葱、人参、ひじき キャベツ、トマト 小松菜、えのき かぼちゃ、わかめ、玉葱、水菜	米 パン粉、油	出汁、塩 薄口醤油 みりん こしょう	牛乳 パウンドケーキ	469
5 月	ごはん よだれ鶏 きくらげときゅうりの和え物 みそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	にんにく、生姜、ねぎ キャベツ、人参 きゅうり、わかめ、きくらげ えのき、人参、ねぎ	米 砂糖、ごま油 ごま 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 蒸しパン	494
6 火	ごはん 鯖のソテーフレッシュソース スパニッシュオムレツ 野菜スープ	鯖 卵、チーズ 鶏肉	玉葱、トマト、キャベツ きゅうり、人参、りんご 玉葱、ほうれん草、パプリカ 玉葱、人参、しめじ、小松菜、コーン	米 小麦粉、油 じゃがいも、油	出汁、塩 薄口醤油 酢、酒	牛乳 バナナ	513
7 水	七夕そうめん 焼きかぼちゃのチーズサラダ フルーツ	卵、鶏肉 クリームチーズ	オクラ、トマト、きゅうり 干ししいたけ かぼちゃ、パセリ すいか	そうめん、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 コーンピザ	417
8 木	ごはん ゴーヤチャンプル 春雨サラダ みそ汁	豚肉、豆腐 卵 卵 みそ	ゴーヤ、玉葱、人参 きゅうり、人参 玉葱、わかめ、豆苗	米 油 春雨 じゃがいも、油	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ 酢、こしょう	牛乳 フライドポテト	439
9 金	ごはん 白身魚のゴマフライ ごぼうサラダ みそ汁	タラ、卵 みそ、豆腐	キャベツ、きゅうり パプリカ、かぼちゃ ごぼう、人参、コーン しめじ、人参、みつば	米 小麦粉、パン粉 ごま ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 酢、ごま ごま油	牛乳 カステラ	456
12 月	ごはん 鮭の塩焼き ピーマンともやしのじゃこ和え みそ汁	鮭、卵 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	キャベツ、人参、大葉 ピーマン、人参、もやし 人参、水菜	米 砂糖、ごま ながいも	出汁、塩 濃口醤油 酢	牛乳 かぼちゃの 揚げニョッキ	418
13 火	夏野菜カレー カラフルピクルス フルーツ	豚肉	人参、玉葱、かぼちゃ なす、ズッキーニ きゅうり、大根、人参 バナナ	米、油 砂糖	塩、酢 こしょう カレールー	牛乳 ココアマフィン	504
14 水	ごはん 鯖のみりんつけ焼き わかめとセロリの酢の物 すまし汁	鯖 ちりめんじゃこ	もやし、にら、トマト わかめ、セロリきゅうり 玉葱、しめじ、人参、豆苗	米 ごま 砂糖 冷麦	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 みりん、酢	牛乳 野菜チップス	442
15 木	ごはん 鶏肉の香草焼き 冬瓜のあんかけ みそ汁	鶏肉 みそ、厚揚げ	キャベツ、きゅうり、人参 ブロッコリー 冬瓜、枝豆、生姜 ごぼう、人参、ねぎ	米 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 ぶどうゼリー	446
16 金	ごはん 鯖の照り焼き ひじきのカルシウム煮 ㊦ みそ汁	鯖 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	もやし、にら、パプリカ、りんご ひじき、人参、しらたき まいたけ、人参、豆苗	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 揚げじゃが	429

19 月	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	豚肉、みそ ちりめんじゃこ 豆腐	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン きゅうり、わかめ えのき、人参、水菜	米 砂糖、ごま油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 マドレーヌ	446
20 火	ごはん / チーズ 高野豆腐の酢豚風 中華風サラダ 中華風スープ	チーズ 高野豆腐 卵 鶏肉	ピーマン、干ししいたけ、人参 玉葱、にんにく、生姜、キャベツ きゅうり、人参 白菜、人参、もやし、にら	米 片栗粉、砂糖 ごま油、油 春雨、砂糖、ごま油 ごま油	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 酢、酒	牛乳 りんご	446
21 水	ごはん 鱈のかば焼き オクラと油揚げのおかか和え みそ汁	鱈 油揚げ ちりめんじゃこ みそ	もやし、人参、にら オクラ、人参、わかめ かいわれ、こんにゃく かぼちゃ、玉葱、しめじ、ねぎ	片栗粉、砂糖、油 砂糖 冷麦	出汁、酒 濃口醤油 みりん	牛乳 ブラマンジェ	462
22 木							
23 金							
26 月	なすのミートスパゲッティ フライドポテト 野菜スープ バナナ	合挽ミンチ 鶏肉	玉葱、人参、セロリ、なす トマト缶 キャベツ、人参、玉葱、わかめ、にら バナナ	スバゲッティ 油 じゃがいも、油 こしょう	出汁、塩 薄口醤油 酒 こしょう	牛乳 ヨーグルト	408
27 火	ごはん 鯖の梅煮 ㊧ 人参シリシリ みそ汁	鯖 卵、シーチキン みそ、厚揚げ	梅干し、わかめ、もやし にら、りんご 人参 切干大根、人参、豆苗	米 ごま油 冷麦	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 ホットケーキ	519
28 水	フォカッチャ ※ 鮭のムニエル ポテトサラダ ミネストローネ	 鮭 鶏肉	玉葱、人参、しめじ キャベツ、ブロッコリー 人参、きゅうり、コーン 玉葱、人参、セロリ、なす、ズッキーニ	強力粉、小麦粉 砂糖、オリーブオイル 小麦粉、バター きくいも、じゃがいも	塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 りんごゼリー	424
29 木	ごはん タラのみぞれ煮 切干大根ときゅうりの酢の物 だんご汁	タラ ちりめんじゃこ 豚肉、みそ	大根、ねぎ きゅうり、切干大根、わかめ 人参、大根、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖 強力粉、小麦粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 クッキー	545
30 金	とうもろこしごはん チキンカツ 卵の花 みそ汁	鶏肉、卵 おから、大豆 油揚げ みそ、豆腐	とうもろこし キャベツ、かいわれ、人参 ブロッコリー 人参、干ししいたけ、ねぎ こんにゃく わかめ、しめじ、もやし、水菜	米 パン粉、小麦粉 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 ソース こしょう	牛乳 パンプリン	530

- ・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 ㊧ 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、冬瓜、きゅうり、大葉、トマト、なす、かぼちゃ、ピーマン、ゴーヤ、オクラです。

※フォカッチャとは？
イタリアの北部ジェノヴァが発祥とされるパンで、「火で焼いたもの」を意味し、平たく伸ばしたパンです。今回は厨房で焼きます。

※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー	462kcal	450kcal
たんぱく質	18.8g	16.8g
脂質	15.7g	16g
炭水化物	58.6g	70g