



令和3年度 9月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付		こん だて 献 立	ざい 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	水	ごはん 家常豆腐 ※ 金時煮豆 すまし汁	厚揚げ 豚肉 金時豆	人参、玉葱、白菜、しめじ エリンギ、白ネギ、生姜 えのき、わかめ、キャベツ、玉葱、豆苗	米 砂糖、ごま油 片栗粉 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 カルピスレーズン 蒸しパン	506
2	木	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	鮭 ちりめんじゃこ	もやし、豆苗、トマト 切干大根、きゅうり わかめ かぼちゃ、玉葱、ねぎ	米 米麴 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 パウンドケーキ	478
3	金	ごはん 鶏のつくね焼 きゅうりとトマトの青じそ和え 豆乳みそ汁	鶏ミンチ、卵 ちりめんじゃこ	人参、玉葱、干しいたけ ひじき きゅうり、トマト、大葉 しめじ、人参、水菜	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖 じゃがいも	出汁 濃口醤油 みりん 舞しそドレッシング	牛乳 ミルクゼリー	415
6	月	ごはん 鰯と野菜の天ぷら たたききゅうりの梅みそ和え ㊟ すまし汁	鰯 ちりめんじゃこ、みそ 豆腐	なす、トマト きゅうり、梅干し えのき、玉葱、わかめ、オクラ	米 さつまいも、油 てんぷら粉 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 バナナ	434
7	火	ごはん 豚肉の醤油こうじ焼き セロリのナムル みそ汁	豚肉、卵 みそ	キャベツ、かいわれ、人参 ブロッコリー、にんにく セロリ、パプリカ、きゅうり、もやし まいたけ、人参、大根、ねぎ	米 米麴、油 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油	牛乳 ぶどうゼリー	445
8	水	ごはん 鰯の西京焼き 金平ごぼう すまし汁	鰯、みそ	もやし、にら ごぼう、人参、こんにゃく しめじ、人参、玉葱、小松菜	米 砂糖 砂糖、ごま、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 ポテトフライ	413
9	木	冷麺 中華ポテト フルーツ / チーズ	鶏肉、卵 チーズ	トマト、きゅうり、オクラ もやし バナナ	中華麺 砂糖 さつまいも、砂糖、油	出汁 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 チャーハン	512
10	金	ごはん 鰯の生姜煮 切干大根ときゅうりの和え物 豚汁	鰯、卵 ちりめんじゃこ 厚揚げ、豚肉、みそ	もやし、にら、人参、生姜、 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、ごま	出汁 薄口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 マドレーヌ	525
13	月	ごはん 赤魚の梅煮 ㊤ 春雨の和え物 みそ汁	赤魚 卵 豆腐、みそ	梅干し、わかめ、もやし にら、りんご 人参、きゅうり まいたけ、人参、水菜	米 砂糖 春雨、砂糖、ごま	出汁 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 野菜チップス	405
14	火	ポークカレー 海藻サラダ フルーツ	豚肉、高野豆腐 ちりめんじゃこ	玉葱、人参、しめじ、セロリ わかめ、ひじき、もやし、赤玉葱 バナナ	米、じゃがいも、油	塩、こしょう カレールー ドレッシング	牛乳 カステラ	434
15	水	ごはん やみつきチキン きのこ卵の炒め物 けんちん汁	鶏肉 卵 豆腐	にんにく、キャベツ、豆苗 りんご しめじ、エリンギ、えのき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、油 ごま油	出汁、塩麴 薄口醤油 濃口醤油 ケチャップ マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト ゼリー	416
16	木	ごはん カレイのピカタ マカロニサラダ みそ汁	かれい、卵 チーズ、牛乳 みそ	玉葱、人参、トマト缶 キャベツ、パプリカ、ブロッコリー きゅうり、人参、コーン かぼちゃ、玉葱、しめじ、ねぎ	米 小麦粉、油 マカロニ	出汁、塩 ソース マヨネーズ 酢 こしょう	牛乳 りんご	409

17	金	ごはん 肉じゃが 揚げ大豆 みそ汁	牛肉 大豆、ちりめんじゃこ 豆腐、みそ	玉葱、人参、しらたき、いんげん わかめ、エリンギ、人参、豆苗	米 じゃがいも、砂糖 小麦粉、砂糖、油	出汁 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 プリン	439
20	月							
21	火	真だくさんうどん コーンの炒め物 フライドポテト チーズ	豚肉、油揚げ チーズ	大根、人参、キャベツ、しめじ エリンギ、ねぎ コーン、玉葱、人参	うどん じゃがいも、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 塩麴	牛乳 クッキー	411
22	水	ごはん 豚肉のごぼうみそ巻き あっさりポテサラ みそ汁	豚肉 厚揚げ、みそ	いんげん、人参、もやし にら、トマト、ごぼう 人参、きゅうり、コーン 大根、わかめ、豆苗	米 砂糖 じゃがいも、きくいも	出汁、塩 ドレッシング 米麴 こしょう	牛乳 わらび餅	423
23	木							
24	金	ごはん 鮭の香味焼き なすの揚げびたし すまし汁	鮭、みそ 豆腐	キャベツ、豆苗、かぼちゃ なす、えのき、しめじ まいたけ、生姜 もずく、玉葱、人参、水菜	米 砂糖、ごま 油	出汁、酒 薄口醤油 こしょう みりん 酢	牛乳 コーンピザ	403
27	月	ごはん 鰯の韓国風煮 ほうれん草のゴマ和え わかめスープ	鰯、卵 シーチキン	白ねぎ、生姜、にんにく もやし、人参 ほうれん草、人参、しめじ わかめ、玉葱、えのき	米 砂糖、ごま ごま油 ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ホットケーキ	402
28	火	ごはん みそカツ わかめとセロリの酢の物 すまし汁	豚肉、卵 ちりめんじゃこ 豆腐、油揚げ	キャベツ、かいわれ、人参 トマト、にんにく きゅうり、セロリ、わかめ しめじ、ねぎ	米 小麦粉、パン粉 油、砂糖、ごま油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 ヨーグルト	410
29	水	ごはん 鰯の南部焼き ひじきのカルシウム煮 ㊦ みそ汁	鰯 ちりめんじゃこ 高野豆腐、みそ	もやし、パプリカ、きゅうり ひじき、人参、しらたき 白菜、人参、まいたけ、ねぎ	米 ごま 砂糖 冷麦	出汁 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フィナンシェ	400
30	木	フオカッチャ 塩から揚げ 中華風サラダ 野菜スープ	鶏肉、卵 卵 高野豆腐	キャベツ、人参、豆苗、トマト、生姜 もやし、きゅうり、人参 白菜、人参、筍、白ねぎ、にら	強力粉、小麦粉 砂糖、オリーブオイル 片栗粉、油	出汁、塩 薄口醤油 塩麴 みりん	牛乳 カルピスゼリー	411

- ・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、いんげん・オクラ・かぼちゃ・さつまいも・しめじ・まいたけ・なす・セロリです。



※家常豆腐（かじょうどうふ）とは？

中国の家庭でよく食べられている豆腐料理です。暑い時期にはビタミンB1の消耗が大きくなり、欠乏するとだるい、疲れやすい食欲がなくなるなどの症状が現れます。家常豆腐にはビタミンB1を多く含む豚肉、高たんぱくの厚揚げも入っているので、この時期にはぴったりの献立です。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	435kcal	453kcal
たんぱく質	19.7g	16.8g
脂質	16g	16.8g
炭水化物	55.5g	70g