

令和3年度 1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			
4	火	ごはん 鮭の西京焼き 黒豆㊤ / 田作り 紅白なます 雑煮	鮭、白みそ 黒豆/いりこ 鶏肉、豆腐	 大根、人参 ほうれん草、人参、大根	米 砂糖 砂糖、ごま 砂糖、ごま 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 芋きんとん	499
5	水	ごはん チキン南蛮 ひじきのカルシウム煮㊤ みそ汁	鶏肉、卵 ちりめんじゃこ みそ	玉葱、キャベツ、トマト ひじき、人参、しらたき 玉葱、しめじ、ねぎ	米 小麦粉、油、砂糖 小砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酢 マヨネーズ	牛乳 オレンジゼリー	498
6	木	ごはん 鯖の梅みそ煮 きゅうりの酢の物 けんちん汁	鯖、梅みそ ちりめんじゃこ 豆腐	もやし、パプリカ、りんご きゅうり、わかめ 大根、ごぼう、人参、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 パウンドケーキ	413
7	金	七草がゆ 鯖の幽庵焼き ヤーコンのオイスター炒め㊤ 赤だし	鯖、卵 みそ、厚揚げ	七草 ゆず、キャベツ、豆苗、人参 パプリカ、ブロッコリー えのき、わかめ、みつば	米 ヤーコン、砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 大学芋	402
11	火	豆腐カレー 海藻サラダ フルーツ	豆腐、鶏ミンチ 牛乳 ちりめんじゃこ	玉葱、人参、白ネギ、まいたけ エリンギ もやし、わかめ、ひじき きゅうり、玉葱 りんご	米、砂糖	カレールウ 濃口醤油 ごまドレ 酒	牛乳 カステラ	506
12	水	ごはん 鰯のかば焼き風 ナムル みそ汁	鰯 みそ、厚揚げ	キャベツ、にら、トマト もやし、ほうれん草、人参 かぼちゃ、玉葱、わかめ、水菜	米 片栗粉、油、砂糖 ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 プリン	431
13	木	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	豚肉、卵 ちりめんじゃこ みそ、高野豆腐	ごぼう、玉葱、人参、みつば ブロッコリー 切干大根、きゅうり、わかめ キャベツ、人参、エリンギ、豆苗	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 フルーツ	401
14	金	ごはん 豆腐の落とし揚げ 白菜とえのきの胡麻和え みそ汁	豆腐、卵 シーチキン みそ、油揚げ	人参、玉葱、ひじき キャベツ 白菜、えのき、人参 玉葱、エリンギ	米 片栗粉、油、砂糖 ごま、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 メロンパン	416
17	月	ラーメン 揚げ餃子 フルーツ	豚肉 豚ミンチ	キャベツ、もやし、コーン ほうれん草、ねぎ キャベツ、にら、生姜、にんにく かぼちゃ、トマト りんご	中華麺、砂糖 ごま油 砂糖、ごま油 餃子の皮、油	出汁、塩 濃口醤油 オイスターソース 酒	牛乳 お麴ラスク	423
18	火	ごはん 鮭の香味焼き 五目煮豆 みそ汁	鮭、みそ、卵 大豆 みそ、厚揚げ	もやし、にら ごぼう、人参、れんこん 昆布 白菜、まいたけ、人参、豆苗	米 砂糖、ごま 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 ポテトフライ	458
19	水	ごはん 肉豆腐 たたききゅうり みそ汁	牛肉、焼き豆腐 みそ	人参、えのき、白ネギ エリンギ、しらたき きゅうり、人参、生姜 切干大根、人参、しめじ、水菜	米 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 きなこパン	437
20	木	ごはん 鯖のみりんつけ焼き ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	鯖、梅みそ 卵、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ、りんご ブロッコリー、玉葱、人参 しめじ、ねぎ	米 ごま 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん ごまドレ	牛乳 お好み焼き	492

21	金	ごはん チキンカツ 梅みそソース㊤ 春雨サラダ 豆乳みそ汁	鶏肉、卵 梅みそ みそ、豆乳	キャベツ、人参、豆苗 きゅうり、人参、コーン 大根、ごぼう、人参、ねぎ	米 パン粉、小麦粉 油、じゃがいも 春雨	出汁、塩 マヨネーズ 酢 こしょう	牛乳 カルピスゼリー	497
24	月	ごはん 鯖のみそマヨ焼き 小松菜の胡麻和え すまし汁	鯖、みそ えのき、わかめ、人参、みつば	キャベツ、人参 小松菜、人参、しめじ	米 砂糖、さつまいも ごま 冷麦	出汁、塩 薄口醤油 マヨネーズ みりん	牛乳 ホットケーキ	402
25	火	フォカッチャ ビーフシチュー ツナサラダ	 牛肉 シーチキン	 玉葱、人参、トマト缶 きゅうり、キャベツ、人参、コーン	強力粉、小麦粉 砂糖、オリーブオイル じゃがいも	イースト、塩 デミグラスソース ケチャップ マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト	430
26	水	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ シューマイ みそ汁	 豚ミンチ みそ、厚揚げ	干し椎茸、人参、玉葱、ピーマン キャベツ、ブロッコリー 玉葱、生姜、にんにく、トマト もずく、えのき、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖、シューマイの皮	出汁、塩 濃口醤油 酢 こしょう	牛乳 フルーツ	439
27	木	貝だくさんうどん 里芋とおかか梅の和風ポテサラ㊤ チーズ	豚肉 鯉節 チーズ	大根、人参、キャベツ しめじ、エリンギ、ねぎ 梅干し、きゅうり	うどん 里芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん マヨネーズ	牛乳 マドレーヌ	446
28	金	炊き込みご飯 鯖の塩こうじ焼き ほうれん草のきな粉和え みそ汁	鶏肉、油揚げ 鯖、卵 きな粉 みそ	ごぼう、人参、干し椎茸 こんにゃく、いんげん キャベツ、きゅうり、人参 ほうれん草、人参 かぼちゃ、わかめ、玉葱、豆苗	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 塩麴	牛乳 サーターアンダギー	509
31	月	ごはん 鮭ハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁	鮭、鶏ミンチ 卵、牛乳 卵 みそ、高野豆腐	玉葱、人参、干し椎茸 キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参 エリンギ、わかめ、小松菜	米 パン粉 スパゲティ	出汁、塩 こしょう マヨネーズ 酢	牛乳 じゃこパン	422

- ・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なっています。
- ・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。
- ・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、ごぼう、小松菜、大根、長芋、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん、ヤーコン、ゆずです。

☆簡単手作りパン

強力粉	250g	牛乳	100g
塩	4g	水	70g
砂糖	12g	ドライイースト	3g

《前日準備》

①強力粉・塩・砂糖をボウルに入れ混ぜる。

②別のボウルに牛乳と水を入れ、イーストを振り入れる。

③①に②を加えゴムベラで混ぜながら生地をまとめる。

④まとまったら手で2分ほどこねる。

⑤保存容器の内側に油を塗り、生地を入れ、冷蔵庫で一晩おいて発酵させる。

《当日》

⑥台に強力粉を振り生地を10等分に分け成形する。（チョコやあんこを包んでもOK）

・オーブントースター ⇒ 1200ワットで12分

・オープン ⇒ 予熱して180度で15分

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	448kcal	450kcal
たんぱく質	20.2g	16.8g
脂質	16.9g	16g
炭水化物	58.5g	70g

