

令和4年度 10月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付	こん 献 立	さい 材 料			その他	おやつ	エネルギー Kcal
		ち 血 肉 になる	からだ の調子 を整える	エネルギー 源になる			
3 月	肉うどん ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ	牛肉 卵、ちりめんじゃこ	玉葱、エリンギ、ねぎ ブロッコリー、玉葱、人参 バナナ	うどん、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 ドレッシング	牛乳 マドレーヌ	429
4 火	ごはん 鱈の竜田揚げ しらたきのシラス和え ㊤ みそ汁	鱈 ちりめんじゃこ みそ	生姜、キャベツ、豆苗、トマト 人参、きゅうり、しらたき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 チヂミ	426
5 水	ごはん 豚肉のプルコギ風 春雨の酢の物 豆乳みそ汁	豚肉 卵 みそ、豆乳、油揚げ	玉葱、人参、ピーマン しめじ、もやし きゅうり、人参、わかめ わかめ、ねぎ	米 さつまいも 砂糖、ごま油 春雨、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 オイスターソース みりん 酢	牛乳 きな粉パン	464
6 木	ごはん 鯖のみりんつけ焼き 切干大根煮 みそ汁	鯖 油揚げ みそ、豆腐	もやし、にら、かぼちゃ 切干大根、人参、干し椎茸 こんにゃく、いんげん しめじ、人参、水菜	米 ごま 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 フルーツ	428
7 金	ごはん 塩から揚げ マセドアンサラダ みそ汁	鶏肉、卵 チーズ みそ、高野豆腐	生姜、にんにく、キャベツ かいわれ、トマト 人参、きゅうり、コーン まいたけ、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 じゃがいも	出汁、塩 塩麹 ドレッシング マヨネーズ こしょう	牛乳 りんごゼリー	456
10 月							
11 火	きのかカレー 豆腐サラダ フルーツ	豚肉 豆腐	玉葱、人参、しめじ、エリンギ キャベツ、きゅうり、人参 コーン、水菜 梨	米、じゃがいも、油	カレーウ 塩 こしょう ドレッシング	牛乳 カステラ	424
12 水	ごはん 赤魚のねぎ甘酢だれ 高野豆腐の卵とし みそ汁	赤魚 高野豆腐、卵 みそ、油揚げ	白ネギ、生姜、キャベツ パプリカ、ブロッコリー 人参、きぬさや かぼちゃ、エリンギ、わかめ、水菜	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 野菜チップス	405
13 木	ごはん 肉豆腐 たたききゅうり みそ汁	牛肉、焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ	白ネギ、玉葱、人参、えのき エリンギ、しらたき きゅうり、生姜 切干大根、人参、しめじ、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 ぶどうゼリー	443
14 金	ごはん 鯖のみそマヨ焼き きゅうりとえのきの納豆和え けんちん汁	鯖、みそ 納豆、ちりめんじゃこ 豆腐	もやし、にら、人参 かぼちゃ きゅうり、えのき、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖 里芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん マヨネーズ	牛乳 豆腐ボンデケーキ	402
17 月							
18 火	ごはん サーモンフライ 切干大根とツナの塩昆布サラダ みそ汁	鮭、卵 シーチキン みそ、油揚げ	キャベツ、豆苗、トマト 切干大根、きゅうり、塩昆布 人参、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも	出汁、塩 こしょう ドレッシング	牛乳 クッキー	453
19 水	ごはん 家常豆腐 金時煮豆 すまし汁	豚肉、厚揚げ 金時豆	玉葱、人参、白菜、しめじ エリンギ、白ネギ、生姜、にんにく えのき、玉葱、わかめ、水菜	米 砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 鮭、酢	牛乳 カルピスゼリー	453

20 木	ごはん 鯖の韓国風煮 わかめとセロリの酢の物 みそ汁	鯖 ちりめんじゃこ みそ	白ネギ、生姜、にんにく もやし、青梗菜、人参 きゅうり、セロリ、わかめ キャベツ、エリンギ、人参、水菜	米 ごま、砂糖、ごま油 じゃがいも 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 バナナケーキ	414
21 金	黒枝豆ごはん 鉄分たっぷりハンバーグ 柿なます みそ汁	合挽ミンチ 豆腐、卵、牛乳 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	黒枝豆 玉葱、人参、小松菜、ひじき きくらげ、キャベツ、ブロッコリー 大根、人参 しめじ、もずく、ねぎ	米 パン粉 ごま、砂糖	出汁、塩 こしょう 酒、酢	牛乳 ジャムトースト	446
24 月	ごはん 回鍋肉 青梗菜のナムル 豆乳みそ汁	豚肉 テンメンジャン みそ、豆乳	キャベツ、人参、ピーマン にんにく もやし、青梗菜、人参 かぼちゃ、しめじ、わかめ、ねぎ	米 ごま油、砂糖 さつまいも 砂糖、ごま油	出汁 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 オレンジゼリー	419
25 火	フォカッチャ 赤魚のピザ焼き 冬瓜の洋風あんかけ 野菜スープ	赤魚、チーズ 鶏ミンチ 卵	ブルーベリージャム 玉葱、人参、ピーマン キャベツ、豆苗、トマト 冬瓜 白菜、人参、干し椎茸、わかめ、にら	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 マヨネーズ ケチャップ	牛乳 ホットケーキ	400
26 水	ごはん 鯖のみぞれ煮 五目金平 みそ汁	鯖 みそ、豆腐	大根、ねぎ、もやし、にら りんご 蓮根、ごぼう、人参、こんにゃく 人参、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	450
27 木	ラーメン 揚げ餃子 チーズ	豚肉 豚ミンチ チーズ	キャベツ、ほうれん草、コーン もやし、ねぎ キャベツ、にら、生姜 にんにく、かぼちゃ	中華麺 砂糖 餃子の皮、砂糖 ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酒 こしょう オイスターソース	牛乳 チャーハン	452
28 金	ごはん 鱈の梅しそフライ ㊤ じゃがいもとひじきのほっこり煮 みそ汁	鱈 みそ、豆腐	梅干し、大葉、キャベツ 豆苗、トマト ひじき、人参、しらたき エリンギ、白ネギ、人参、水菜	米 小麦粉、パン粉 油 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん こしょう	牛乳 パウンドケーキ	459
31 月	ごはん 豆腐の落とし揚げ 里芋とおかか梅のポテサラ ㊤ 赤だし	シーチキン 豆腐、卵 鯉節 みそ、豆腐	玉葱、人参、ひじき、トマト キャベツ きゅうり、梅干し しめじ、わかめ、みつば	米 片栗粉、油 砂糖 里芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ こしょう	牛乳 ヨーグルト	474

- ・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。
- ・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、えのき、エリンギ、かぼちゃ、さつまいも、さといも、しめじ、じゃがいも、青梗菜、まいたけ、梨、柿です。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	437kcal	453kcal
たんぱく質	18.3g	16.8g
脂質	16.5g	16g
炭水化物	57.9g	70g