

令和4年度 11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 豚肉とごぼうの柳川風 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	豚肉、卵 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	ごぼう、玉葱、人参、みつば ブロッコリー 大根、きゅうり、わかめ エリンギ、ねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 ココロマノイ ン	466
2 水	ごはん 鯖のコーンフレーク焼き ひじきの梅和え ㊟ みそ汁	鯖、ヨーグルト ちりめんじゃこ みそ、豆腐	キャベツ、人参、豆苗、トマト ひじき、人参、えのき きゅうり、梅干し 切干大根、しめじ、水菜	米 コーンフレーク	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ カレー粉	牛乳 ジャムトースト	437
3 木							
4 金	ごはん 鯖の生姜煮 春雨の和え物 のっぺい汁	鯖 卵 鶏肉	生姜、もやし、にら、りんご きゅうり、人参 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 砂糖 春雨、砂糖、ごま 里芋、片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 スイートポテト	412
7 月							
8 火	根菜キーマカレー カルシウムサラダ フルーツ	合挽ミンチ 高野豆腐 ちりめんじゃこ チーズ、大豆	玉葱、人参、ごぼう、蓮根 切干大根 キャベツ、玉葱、人参、水菜 バナナ	米 油	カレールウ ドレッシング 塩 こしょう	牛乳 りんごゼリー	458
9 水	ごはん 回鍋肉 ナムル 中華スープ	豚肉、みそ テンメンジャン	キャベツ、ピーマン、人参 にんにく、かぼちゃ もやし、ほうれん草、人参 白菜、玉葱、人参、干し椎茸、	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 薄口醤油 みりん	牛乳 サーターアンダギー	422
10 木	ごはん 鶏の照り焼き カラフルピクルス みそ汁	鶏肉 みそ、厚揚げ	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、大根、人参 もずく、しめじ、水菜	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 フルーツ	415
11 金	ごはん 鯖の梅みりん焼き ㊟ カリフラワーのタルタルサラダ みそ汁	鯖 卵 みそ	梅干し、白菜、豆苗、人参 りんご カリフラワー、ブロッコリー、人参 まいたけ、わかめ、水菜	米 砂糖 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ こしょう	牛乳 ポテトフライ	449
14 月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え 豚汁	赤魚 みそ、豚肉、豆腐	玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸 キャベツ、ブロッコリー ほうれん草、人参、しめじ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖、ごま 長芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 カステラ	465
15 火	ごはん 高野バーグ あっさりポテサラ みそ汁	合挽ミンチ、卵 高野豆腐、大豆、牛乳 みそ	玉葱、人参、ひじき、大根 キャベツ 人参、きゅうり、コーン 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 パン粉、油 菊芋、じゃがいも、砂糖	出汁、塩 ボン酢 ドレッシング 塩 こしょう	牛乳 ぶどうゼリー	412
16 水	ごはん 鱈のかば焼き マロニーの酢の物 豆乳みそ汁	鱈 卵 みそ、豆乳、厚揚げ	もやし、にら、人参 きゅうり、人参、わかめ キャベツ、人参、ねぎ	砂糖、片栗粉、油 じゃがいも マロニー、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 バナナケーキ	481
17 木	フオカッチャ チキンカツ ごぼうサラダ 野菜スープ	鶏肉	キャベツ、きゅうり、トマト ごぼう、人参、コーン 白菜、玉葱、人参、しめじ、わかめ	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 パン粉、小麦粉、油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 酒、酢 マヨネーズ ソース	牛乳 焼き芋	495

18 金	ごはん 油淋鶏 ヤーコンのオイスター炒め ㊟ みそ汁	鶏肉 みそ、豆腐	生姜、にんにく、白ネギ キャベツ、きゅうり、トマト パプリカ、ブロッコリー エリンギ、人参、ねぎ	米 小麦粉、油、砂糖 ヤーコン、砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酒 オイスターソース	牛乳 プリン	406
21 月	呉だくさんうどん 野菜の天ぷら フルーツ	豚肉、油揚げ 鱈	大根、キャベツ、人参、しめじ エリンギ、ねぎ かぼちゃ バナナ	うどん さつまいも、てんぷら粉、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 ホットケーキ	424
22 火	ごはん 赤魚の煮付け 長芋ともずくの酢の物 みそ汁	赤魚 みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参、かぼちゃ もずく、きゅうり 人参、エリンギ、キャベツ、ねぎ	米 砂糖 長芋、砂糖	出汁、酢 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 フレンチトースト	406
23 水							
24 木	ごはん 鱈バーグ ㊟ 切干大根ときゅうりの和え物 赤だし	鱈、豆腐 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、梅干し、生姜、キャベツ 豆苗、りんご きゅうり、切干大根、わかめ しめじ、みつば	米 片栗粉、砂糖 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん こしょう	牛乳 さつまいも餅	433
25 金	赤飯 鮭の幽庵焼き ごぼうの甘辛煮 茶碗蒸し 赤だし	小豆 鮭 卵、鶏肉 みそ、豆腐	柚子、もやし、豆苗 ごぼう しいたけ、ゆりね、みつば しめじ、わかめ、水菜	米、もち米 片栗粉、油 銀杏	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 梅ゼリー	416
28 月	ごはん 豚じゃが きゅうりの酢の物 豆乳みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ、豆乳、豆腐	玉葱、人参、しらたき いんげん きゅうり、わかめ えのき、人参、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 マドレーヌ	458
29 火	ごはん 鮭のレモン蒸し 出し巻き卵 ひじきのカルシウム煮 ㊟ みそ汁	鮭 卵 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	レモン、玉葱、もやし、豆苗 ひじき、人参、しらたき かぼちゃ、まいたけ、水菜	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 コーンピザ	423
30 水	ハヤシライス 大根サラダ フルーツ	牛肉	玉葱、人参、しめじ、トマト缶 大根、きゅうり、パプリカ 水菜 柿	米、砂糖	デミグラスソース 塩 ごまドレ	牛乳 ヨーグルト	437

- ・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、カリフラワー、銀杏、ごぼう、里芋、さつまいも、大根、長芋、ブロッコリー、ほうれん草、蓮根、柿、柚子です。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	441kcal	450kcal
たんぱく質	19.6g	16.8g
脂質	16.0g	16.0g
炭水化物	58.4g	70g

契約農家より
直接仕れた、
低農薬の**新米**を
使用しています。