

令和4年度 12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 木	ごはん 鯖の磯辺揚げ 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	鯖 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	青のり、キャベツ、人参 かいわれ、トマト 切干大根、きゅうり、わかめ エリンギ、人参、水菜	米 てんぷら粉、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 フルーツ	446
2 金	ごはん 鯖の梅みそ煮 もやしとニラのじゃこ和え 豚汁	鯖、梅みそ ちりめんじゃこ みそ、豚肉 豆腐	白菜、パプリカ、豆苗、りんご もやし、にら、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 中華ポテト	502
5 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜とえのきの納豆和え みそ汁	鶏肉、卵 納豆 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	生姜、キャベツ 小松菜、えのき、わかめ 玉葱、人参、水菜	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢 じゃがいも	牛乳 ジャムトースト	454
6 火	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 高野豆腐の含め煮 みそ汁	赤魚 高野豆腐 みそ	玉葱、人参、ピーマン、生姜 干し椎茸、キャベツ 大根、人参、きぬさや 白菜、人参、えのき、ねぎ	米 砂糖、片栗粉、油 さつまいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 マドレーヌ	421
7 水	味噌ラーメン 切干大根のナムル フルーツ	豚肉、みそ	小松菜、コーン、もやし キャベツ、玉葱、わかめ 切干大根、青梗菜、人参 トマト バナナ	中華麺 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 パンプリン	413
8 木	ごはん 鱈フライ マカロニサラダ 赤だし	鱈 卵 みそ、豆腐	キャベツ、人参、ブロッコリー きゅうり、人参 しめじ、わかめ、みつば	米 小麦粉、パン粉、油 マカロニ、砂糖	出汁、塩 マヨネーズ こしょう	牛乳 カルピスゼリー	447
9 金	ごはん 家常豆腐 たたききゅうり みそ汁	豚肉、厚揚げ みそ	人参、玉葱、白菜、しめじ エリンギ、白ネギ、にんにく、生姜 きゅうり、人参、生姜 もずく、まいたけ、ねぎ	米 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油 長芋	出汁、塩 濃口醤油 酢 酒	牛乳 コーンピザ	511
12 月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 わかめとセロリの酢の物 みそ汁	鮭、みそ ちりめんじゃこ みそ、豆腐	キャベツ、玉葱、人参 しめじ、かぼちゃ わかめ、セロリ、きゅうり えのき、白菜、ねぎ	米 バター、砂糖 砂糖	出汁、塩 みりん 酢 酒	牛乳 おからドーナツ	497
13 火	豆まめカレー ミモザサラダ フルーツ	合挽ミンチ、大豆 ひよこ豆、レンズ豆 卵	玉葱、人参、セロリ、生姜 トマト缶 キャベツ、人参、きゅうり コーン バナナ	米	カレーウ マヨネーズ	牛乳 オレンジゼリー	435
14 水	ごはん 鯖の塩麹焼き 出汁巻き卵 ひじきの白和え ㊤ みそ汁	鯖 卵 豆腐、みそ みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参 ひじき、人参、小松菜 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 米麴 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 野菜チップス	458
15 木	フォカッチャ やみつきちキン 春雨サラダ わかめスープ	鶏肉 卵	にんにく、キャベツ、人参 ブロッコリー 人参、きゅうり わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 砂糖 春雨、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酢 マヨネーズ ケチャップ こしょう	牛乳 フルーツ	401

16 金	ごはん 鯖の西京焼き ヤーコンの金平 ㊤ のっぺい汁	鯖、みそ 鶏肉	もやし、にら、りんご 人参、こんにゃく、いんげん 大根、人参、白菜、ねぎ しいたけ	米 砂糖 ヤーコン、砂糖、ごま油 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 お麩ラスク	430
19 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜としめじのゆず和え 豆乳みそ汁	豚肉 みそ、豆乳、高野豆腐	生姜、玉葱、人参、キャベツ 白菜、しめじ、人参、ゆず かぼちゃ、えのき、わかめ、ねぎ	米 油、さつまいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 フレンチトースト	444
20 火	ごはん カレイのピカタ 炒めなます ㊤ みそ汁	カレイ、卵 チーズ 油揚げ みそ、豆腐	キャベツ、きゅうり ブロッコリー 大根、人参、蓮根、干し椎茸 しめじ、もずく、ねぎ	米 小麦粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 マーブルケーキ	403
21 水	ごはん 肉団子甘辛煮 キャベツの酢の物 赤だし	合挽ミンチ 豆腐、卵 ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、ひじき もやし、にら、トマト キャベツ、きゅうり、わかめ えのき、玉葱、みつば	米 油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 ヨーグルト	401
22 木	ごはん 鮭の香草焼き かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	鮭 小豆 みそ、厚揚げ	バジル、キャベツ、豆苗 りんご かぼちゃ 白菜、人参、まいたけ、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん こしょう	牛乳 チキンナゲット	520
23 金	クリスマスメニュー エビピラフ ローストチキン ポテトサラダ オニオンスープ	えび 鶏肉 卵	玉葱、人参、ピーマン、コーン キャベツ、かいわれ、トマト きゅうり、人参 玉葱、人参、わかめ、水菜	米、バター 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒 マヨネーズ こしょう	牛乳 サンタケーキ	500
26 月	ごはん 鱈ののり塩竜田揚げ 五目煮豆 みそ汁	鱈 大豆 みそ、豆腐	生姜、青のり、キャベツ 人参、トマト ごぼう、人参、蓮根、昆布 しめじ、わかめ、水菜	米 片栗粉、油 米麴 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 クッキー	403
27 火	ごはん すき焼き風煮 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	牛肉、焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	白ネギ、人参、白菜、玉葱 しらたき 大根、きゅうり、わかめ 人参、エリンギ、ねぎ	米 麴 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 ぶどうゼリー	424
28 水	年越しそば 天ぷら ㊤ フルーツ	豚肉、油揚げ えび	大根、キャベツ、人参、しめじ エリンギ、ねぎ かぼちゃ バナナ	そば ヤーコン、てんぷら粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 ホットケーキ	421

- ・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、エリンギ、南瓜、ごぼう、小松菜、さつまいも、里芋、セロリ、大根、青梗菜、長芋、白菜、ブロッコリー、蓮根、柚子です。

※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー	447kcal	450kcal
たんぱく質	20.3g	16.8g
脂質	16.9g	16.0g
炭水化物	57.5g	70.0g