

令和3年度 2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 コロッケ きゅうりともずくの酢の物 みそ汁	鶏ミンチ、卵 ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、コーン、ひじき 大根、人参、しめじ、ねぎ	米 じゃがいも、油 小麦粉、パン粉 砂糖	出汁、塩 こしょう ケチャップ 酢	牛乳 プリン	407
2 水	焼きそば 高野豆腐の卵とし わかめスープ	豚肉 高野豆腐、卵	キャベツ、人参、玉葱、にら もやし 人参、きぬさや わかめ、玉葱	中華麺、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん ソース	牛乳 コーンピザ	496
3 木	恵方巻 鯖の照り焼き 揚げ大豆 すまし汁	鯖、卵 鯖 大豆、ちりめんじゃこ 鶏肉	のり、きゅうり もやし、にら、パプリカ、りんご えのき、わかめ、水菜	米、砂糖 砂糖 小麦粉、油、砂糖 冷麦	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 クッキー	485
4 金	ごはん 鶏の梅ジャムから揚げ ひじきの白和え 赤だし	鶏肉 豆腐、みそ みそ	梅ジャム、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト ひじき、人参、小松菜 しめじ、わかめ、みつば	米 片栗粉、油 砂糖、ごま 里芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん こしょう	牛乳 黒豆パウダー ケーキ	433
7 月	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ ヤーコンの金平 みそ汁	鯖 みそ、豆腐	干し椎茸、玉葱、人参、ピーマン キャベツ、ブロッコリー 人参、こんにゃく まいたけ、白ねぎ、豆苗	米 片栗粉 ヤーコン、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 たこ焼き風	416
8 火	ドライカレー 大根サラダ フルーツ	合挽ミンチ	玉葱、人参、にんにく、りんご レーズン 大根、きゅうり、人参、水菜 パプリカ バナナ	米、油	カレーウ ケチャップ 塩 こしょう ごまドレ	牛乳 オレンジゼリー	443
9 水	ごはん 鯰フライ 春雨の酢の物 豆乳みそ汁	鯰、卵 卵 みそ、豆乳	キャベツ、かいわれ、トマト きゅうり、わかめ、人参 しめじ、人参、大根、ごぼう、水菜	小麦粉、パン粉、油 春雨、砂糖	出汁、塩 みりん こしょう 酢	牛乳 フルーツ	437
10 木	ごはん やみつぎチキン チョップドサラダ みそ汁	鶏肉	にんにく、もやし、にら キャベツ、きゅうり、トマト パプリカ、ブロッコリー、コーン 玉葱、ねぎ	米 さつまいも、砂糖 油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酢 ケチャップ マヨネーズ	牛乳 フレンチトースト	457
11 金							
14 月	肉うどん 中華風サラダ フルーツ	牛肉 卵	玉葱、エリンギ、ねぎ わかめ、もやし、きゅうり 人参、きくらげ バナナ	うどん、砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 ハートの チョコクッキー	439
15 火	ごはん 白身魚の漬け揚げ 小松菜の胡麻和え 赤だし	メルルーサ シーチキン みそ、厚揚げ	生姜、キャベツ、人参、豆苗 かぼちゃ 小松菜、人参、しめじ えのき、わかめ、みつば	米 片栗粉、油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 カステラ	406
16 水	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根の煮付け のっぺい汁	鯖、みそ 油揚げ 鶏肉	生姜、もやし、にら、人参、りんご 切干大根、人参、干し椎茸 いんげん、こんにゃく 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 砂糖 砂糖、油 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ポテトフライ	435

17 木	フオカッチャ 豚肉のピカタ あっさりポテサラ 野菜スープ	豚肉、卵、チーズ	キャベツ、玉葱、人参 トマト缶、かいわれ 人参、きゅうり、コーン 玉葱、もやし、白菜、人参 わかめ、にら	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブオイル 小麦粉、油	出汁、塩 イースト ケチャップ 薄口醤油 薄口醤油 ドレッシング 酒 こしょう	牛乳 サターアンダギー	416
18 金	炒り黒大豆のもっちりごはん 鯖のみそオイル焼き きんかなます みそ汁	黒豆 鯖、みそ ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	しめじ、玉葱、キャベツ ピーマン、人参 大根、人参、きんかん かぼちゃ、玉葱、豆苗	米、もち米 バター さつまいも ごま、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 酢	牛乳 さつまいも餅	450
21 月	ごはん 鯖のもみじ焼き/だし巻き卵 きゅうりとえのきの納豆和え みそ汁	鯖、卵 納豆	キャベツ、人参、豆苗 きゅうり、えのき、わかめ しめじ、白菜、人参、ねぎ	米	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒 マヨネーズ	牛乳 ホットケーキ	444
22 火	ごはん 豚肉のプルコギ風 切干大根のサラダ 中華スープ	豚肉 シーチキン	玉葱、人参、ピーマン しめじ、もやし、梅ジャム 切干大根、ひじき、きゅうり、人参 白菜、玉葱、人参、小松菜、ねぎ	米 砂糖、ごま油 さつまいも ごま、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 ボン酢 オイスターソース マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト	406
23 水							
24 木	ごはん 鯖の生姜煮 もやしとにらのじゃこ和え 豚汁	鯖 ちりめんじゃこ みそ、豚肉、厚揚げ	生姜、キャベツ、パプリカ、りんご もやし、にら、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 かぼちゃの 揚げニョッキ	444
25 金	ごはん 鉄分たっぷりハンバーグ きのこのさっぱり和え みそ汁	合挽ミンチ、卵 豆腐、牛乳 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	小松菜、人参、玉葱、ひじき きくらげ しめじ、えりんぎ、えのき もずく、人参、ねぎ	米 パン粉、砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 ケチャップ 酢 こしょう	牛乳 マドレーヌ	469
28 月	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル みそ汁	豚肉、みそ テンメンジャン みそ、油揚げ	キャベツ、人参、ピーマン にんにく もやし、人参、小松菜 人参、豆苗	米 砂糖、ごま油 さつまいも ごま、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 きな粉パン	445

- ・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、白菜、ブロッコリー、ほうれん草です。

☆お麩ラスク

《材料》

お麩	40g
砂糖	45g
バター	40g
牛乳	15g

人気おやつレシピ パート①



《作り方》

- ①フライパンにお麩以外の材料を入れ、中火にかける。
- ②軽く混ぜつつツツツしてきたらお麩を入れ、手早く混ぜる。
- ③お麩がくっつくので、はがしながら焼き色がつくまで煎り、色がついたら皿にうつして冷ます。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	440kcal	453kcal
たんぱく質	19.4g	16.8g
脂質	16.3g	16g
炭水化物	58.5g	70g