

令和3年度 3月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付		こん 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	ちようし ととの			
1	火	ごはん 鯔の南蛮漬け ひじきのカルシウム煮 ㊦ 赤だし	鯔 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	玉葱、人参、パプリカ、トマト キャベツ、豆苗 ひじき、人参、しらたき えのき、わかめ、みつば	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 お麩ラスク	489
2	水	ごはん 肉じゃが わかめとセロリの酢の物 みそ汁	牛肉 ちりめんじゃこ みそ、高野豆腐	玉葱、人参、いんげん しらたき きゅうり、セロリ、わかめ キャベツ、まいたけ、人参、水菜	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 ココアマドレーヌ	425
3	木	菜の花ひなちらし フライドポテト にゅうめん	鮭、卵 	きゅうり、れんこん、干し椎茸 菜の花 トマト えのき、わかめ、小松菜	米、砂糖 じゃがいも、油 冷麦	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 シュークリーム	437
4	金	ごはん 鯖の梅みそ煮 ㊥ カリフラワーのタルタルサラダ のっぺい汁	鯖、梅みそ 卵、シーチキン 鶏肉	もやし、にら、人参、りんご カリフラワー、ブロッコリー 人参 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 米	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢 マヨネーズ	牛乳 カステラ	432
7	月	ごはん 白身魚の野菜あんかけ マロニーの酢の物 豆乳みそ汁	メルルーサ 卵 みそ、豆乳、豆腐	玉葱、人参、ピーマン、生姜 干し椎茸、キャベツ、トマト きゅうり、人参、わかめ しめじ、人参、ねぎ	米 小麦粉、片栗粉 油 マロニー、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酢 こしょう	牛乳 ヨーグルトパン	426
8	火	ビーフカレー ミモザサラダ フルーツ	牛肉、鶏レバー 高野豆腐 卵、ヨーグルト	玉葱、人参、セロリ、小松菜 キャベツ、きゅうり、人参 コーン、かいわれ りんご	米、じゃがいも 油	カレールウ マヨネーズ 塩 こしょう	牛乳 ごまめ	473
9	水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 筑前煮 みそ汁	鮭、卵 鶏肉、厚揚げ みそ	もやし、にら ごぼう、人参、れんこん 大根、いんげん、こんにゃく エリンギ、白菜、人参、わかめ、水菜	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 塩麴 酒	牛乳 豆腐 ボンデケージョ	459
10	木	ごはん 鯖の磯辺揚げ きゅうりとえのきの納豆和え みそ汁	鯖 納豆、ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	青のり、キャベツ、人参 豆苗、かぼちゃ きゅうり、えのき、わかめ 人参、白ネギ、水菜	米 てんぷら粉 油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 フルーツ	407
11	金	ごはん 豚肉のごぼう味噌巻き あっさりボテサラ みそ汁	豚肉 みそ、高野豆腐	いんげん、人参、ごぼう キャベツ、にら、トマト 人参、きゅうり、コーン もずく、しめじ、白菜、ねぎ	米 米麴、砂糖 じゃがいも、菊芋	出汁、塩 濃口醤油 ドレッシング こしょう	牛乳 コーンピザ	420
14	月	きのこのミートスパゲティ 野菜の素揚げ ㊧ 野菜スープ	合挽ミンチ 鶏レバー 	玉葱、人参、しめじ、セロリ にんにく、トマト缶 かぼちゃ、トマト 白菜、人参、玉葱、きくらげ、にら	スパゲティ オリーブオイル さつまいも、油 ヤーコン	ケチャップ 塩 こしょう 薄口醤油 酒	牛乳 クッキー	427
15	火	ごはん 鯖のみぞれ煮 きのこと卵の炒め物 豚汁	鯖 卵 みそ、豚肉	大根、ねぎ、もやし、人参 しめじ、人参、まいたけ、エリンギ 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 カルピスゼリー	506

16	水	ごはん 家常豆腐 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	豚肉、厚揚げ ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、白菜、しめじ エリンギ、白ネギ、生姜、にんにく 切干大根、きゅうり、わかめ まいたけ、玉葱、水菜	米 砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 フルーツ	483
17	木	ごはん 鯔のかば焼き もやしのナムル 赤だし	鯔、卵 みそ、厚揚げ	キャベツ、パプリカ、にら もやし、小松菜、人参 えのき、わかめ、水菜	米 片栗粉、砂糖、油 ごま、砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 ホットケーキ	439
18	金	ごはん 鶏のから揚げ スパゲティサラダ みそ汁	鶏肉、卵 卵 みそ	生姜、にんにく、キャベツ 人参、ブロッコリー きゅうり、人参 わかめ、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 スパゲティ、砂糖 長芋	出汁、塩 濃口醤油 マヨネーズ 酢、酒 こしょう	牛乳 マーブルケーキ	484
21	月	春分の日						
22	火	具だくさんうどん じゃがいもとひじきのほっこり煮 チーズ	豚肉、油揚げ チーズ	大根、キャベツ、人参、しめじ エリンギ、ねぎ 人参、ひじき、しらたき	うどん じゃがいも、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 ぼたもち	411
23	水	ごはん 鯖の韓国風煮 かぶのそぼろあんかけ みそ汁	鯖、卵 鶏ミンチ みそ、厚揚げ	白ネギ、生姜、にんにく キャベツ、人参、豆苗 かぶ、人参、生姜	米 ごま、砂糖、ごま油 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 酢、酒	牛乳 野菜チップス	476
24	木	フォカッチャ コーンクリームシチュー ツナサラダ / フルーツ	 鶏肉、牛乳 シーチキン	 玉葱、人参、キャベツ コーン、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、人参、りんご	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブオイル じゃがいも、小麦粉 バター	ドライイースト ドレッシング 塩 こしょう	牛乳 焼き芋	485
25	金	修了式						
28	月	ごはん 白身魚のゴマフライ 春雨サラダ みそ汁	メルルーサ、卵 卵 みそ、豆腐	キャベツ、かいわれ、トマト きゅうり、人参 しめじ、わかめ、水菜	米 小麦粉、パン粉、ごま 春雨、砂糖	出汁、塩 マヨネーズ 酢 こしょう	牛乳 フレンチトースト	454
29	火	ごはん 鯖の西京焼き ひじきの梅和え ㊥ けんちん汁	鯖、みそ、卵 ちりめんじゃこ 豆腐	もやし、にら、人参 ひじき、人参、きゅうり えのき、梅干し 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 きんかんパウンド	403
30	水	ごはん 黒豆コロッケ ごぼうサラダ みそ汁	鶏ミンチ、卵 黒豆 みそ、油揚げ	玉葱、人参、キャベツ、豆苗 トマト ごぼう、人参、コーン 切干大根、まいたけ、水菜	米 じゃがいも、油 小麦粉、パン粉 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 マヨネーズ 酢	牛乳 ヨーグルト	481
31	木	新年度準備のため休園						

- ・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、かぶ、カリフラワー、菜の花、セロリ、

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	451kcal	453kcal
たんぱく質	19.1g	16.8g
脂質	17.9g	16g
炭水化物	57.8g	70g