

令和4年度 4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	金	ごはん 鯖の生姜煮 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	鯖 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	生姜、もやし、にら、人参 りんご 大根、きゅうり、わかめ しめじ、人参、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 お麩ラスク	420
4	月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ナムル みそ汁	メルルーサ みそ	干し椎茸、玉葱、人参、ピーマン キャベツ、かぼちゃ 小松菜、もやし、人参 玉葱、エリンギ、水菜	米 片栗粉、油 砂糖 ごま油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 バナナケーキ	406
5	火							
6	水	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁	合挽ミンチ、卵 豆腐、牛乳 みそ、豆腐	玉葱、人参、ひじき、トマト キャベツ 人参、きゅうり、コーン わかめ、えのき、水菜	米 パン粉、油 じゃがいも、菊芋	出汁、塩 こしょう ドレッシング	牛乳 じゃこチーズパン	431
7	木	ごはん 鯖の照り焼き / だし巻卵 小松菜の胡麻和え 豚汁	鯖、卵 みそ、豚肉、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ 小松菜、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 ごま油	出汁 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 フルーツ	424
8	金	ごはん 塩から揚げ 春雨の酢の物 みそ汁	鶏肉、卵 卵 みそ	生姜、にんにく、キャベツ 人参、かいわれ、トマト きゅうり、人参、わかめ 切干大根、白菜、人参、豆苗	米 片栗粉、油 春雨、砂糖	出汁、塩 塩麹、酒 みりん 酢	牛乳 クッキー	468
11	月	けんちんうどん 揚げ餃子 チーズ	鶏肉、豆腐 豚ミンチ チーズ	大根、人参、ごぼう、ねぎ しいたけ キャベツ、にら、生姜 にんにく、トマト	うどん 里芋 砂糖、ごま油 餃子の皮、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん オイスターソース	牛乳 ホットケーキ	400
12	火	ポークカレー 海藻サラダ フルーツ	豚肉、鶏レバー 高野豆腐 ちりめんじゃこ	玉葱、人参、しめじ セロリ わかめ、ひじき、もやし パプリカ、玉葱 りんご	米、じゃがいも 油	塩 こしょう カレールウ ごまドレ	牛乳 カルピスゼリー	404
13	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き たたききゅうり すまし汁	鮭、みそ ちりめんじゃこ 豆腐、牛乳	キャベツ、玉葱、人参 しめじ きゅうり、生姜 えのき、わかめ、水菜	米 バター、砂糖 さつまいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢 こしょう	牛乳 ポテトフライ	409
14	木	ごはん チキン南蛮 ひじきのカルシウム煮 ㊤ 豆乳みそ汁	鶏肉、卵 ちりめんじゃこ みそ	玉葱、キャベツ、きゅうり トマト ひじき、人参、しらたき 大根、人参、しめじ、ねぎ	米 小麦粉、油 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酢 マヨネーズ ケチャップ	牛乳 カステラ	498
15	金	ごはん 鯖の南部焼き 高野豆腐の卵とし みそ汁	鯖 高野豆腐、卵 みそ、油揚げ	白菜、人参、にら、りんご 人参、きぬさや かぼちゃ、玉葱、水菜	米 ごま 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 プリン	438
18	月	ごはん 鱈フライ スパゲティサラダ 赤だし	鱈、卵 卵 みそ、豆腐	キャベツ、かいわれ、トマト きゅうり、人参 えのき、わかめ、みつば	米 小麦粉、パン粉、油 スパゲティ、砂糖	出汁、塩 マヨネーズ 酢 こしょう	牛乳 フルーツ	469

19	火	ごはん カレイのピカタ 切干大根煮 みそ汁	カレイ、卵 チーズ、牛乳 油揚げ みそ	玉葱、人参、トマト缶、かぼちゃ キャベツ、パプリカ、きゅうり 切干大根、人参、干し椎茸 いんげん、こんにゃく 人参、もずく、ねぎ	米 小麦粉 油 砂糖 油 長芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん ソース こしょう	牛乳 蒸しパン	458
20	水	フオカッチャ(手作りパン) ビーフシチュー ツナサラダ フルーツ	牛肉 シーチキン	玉葱、人参、トマト缶、かぼちゃ きゅうり、キャベツ、人参、コーン りんご	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 塩	イースト 塩 デミグラスソース マヨネーズ	牛乳 お好み焼き	408
21	木	ごはん 鯖の塩こうじ焼き/だし巻卵 五目金平 みそ汁	鯖、卵 みそ、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ ごぼう、蓮根、人参、いんげん こんにゃく 白菜、切干大根、ねぎ	米 砂糖、ごま ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 塩麹	牛乳 ヨーグルト	492
22	金	ごはん 豚カツ きのこのさっぱり和え みそ汁	豚肉、卵 ちりめんじゃこ みそ、高野豆腐	キャベツ、人参、アスパラ トマト しめじ、エリンギ、えのき まいたけ、人参、ねぎ	米 小麦粉、パン粉 油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 ソース ケチャップ 酢	牛乳 パウンドケーキ	437
25	月	ごはん 鮭の南蛮漬け 五目煮豆 みそ汁	鮭 大豆 みそ、油揚げ	玉葱、人参、パプリカ キャベツ、ブロッコリー ごぼう、人参、蓮根、昆布 しめじ、豆苗	米 片栗粉、砂糖 油 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 フレンチトースト	509
26	火	チャーシュー麺 かぼちゃの煮物 フルーツ	豚肉	キャベツ、ほうれん草、コーン もやし、ねぎ かぼちゃ バナナ	中華麺 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 サターアングダー	402
27	水	ごはん 豆腐の落とし揚げ きゅうりの酢の物 みそ汁	豆腐、卵 シーチキン ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、ひじき、りんご キャベツ きゅうり、わかめ 大根、ごぼう、人参、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 ぶどうゼリー	405
28	木	ごはん 豚肉のブルコギ風 ㊤ カラフルピクルス 中華スープ	豚肉	玉葱、人参、ピーマン、しめじ もやし、梅ジャム 大根、きゅうり、人参 玉葱、人参、白菜、わかめ、小松菜	米 砂糖、油 さつまいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 オイスターソース 酢 酒	牛乳 野菜チップス	402

- ・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、アスパラ、キャベツ、しいたけ、セロリ、たけのこ、長芋、にら、みつばです。
- ・大阪市健康局から環境衛生並びに食品衛生関係施設への「優秀標」をいただきました。玄関に掲示しています。

※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー	436kcal	450kcal
たんぱく質	18.9g	16.8g
脂質	16.1g	16g
炭水化物	57.6g	70g

