

# 令和4年度 5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					
2月	焼きそば 高野豆腐の卵とし わかめスープ チーズ	豚肉 高野豆腐、卵 チーズ	キャベツ、人参、玉葱、にら もやし 人参、きぬさや わかめ、玉葱、豆苗	中華麺、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒 ソース こしょう	牛乳 カステラ	488		
3日	火								
4日	水								
5日	木								
6日	金	<b>お子様ランチメニュー</b> チキンライス 白身魚フライ ポテトサラダ ㊤ 野菜スープ		鶏肉 メルルーサ、卵	玉葱、人参、コーン グリーンピース ブロッコリー 人参、きゅうり、コーン キャベツ、人参、わかめ、にら	米、油 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも、 <b>菊芋</b>	出汁、塩 ケチャップ ドレッシング 薄口醤油 酒 こしょう	牛乳 こいのぼりクッキー	474
9日	月	ごはん 鶏の照り焼き 鯖のつみれとたけのこ煮 ㊤ みそ汁	鶏肉 鯖、卵、みそ みそ	キャベツ、きゅうり、トマト 生姜、たけのこ、ねぎ しめじ、人参、ねぎ	米 砂糖 長芋、片栗粉 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 こしょう	牛乳 豆腐ボンデケーキ	475	
10日	火	豆腐カレー 大根サラダ フルーツ	豆腐、牛乳 合挽ミンチ ちりめんじゃこ	人参、玉葱、白ネギ、まいたけ エリンギ 大根、きゅうり、人参、水菜 りんご	米、砂糖	カレールウ 濃口醤油 酒 ドレッシング	牛乳 さつまいも餅	501	
11日	水	ごはん 鮭のみそオイル焼き きゅうりときくらげの酢の物 けんちん汁	鮭、みそ ちりめんじゃこ 豆腐、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、しめじ ピーマン きゅうり、きくらげ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 バター さつまいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 あんパン	442	
12日	木	ごはん 鯖の梅煮 ㊤ ほうれん草の胡麻和え みそ汁	鯖 シーチキン みそ、厚揚げ	梅干し、わかめ、もやし にら、人参、ブロッコリー ほうれん草、人参、しめじ エリンギ、もずく、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 マドレーヌ	483	
13日	金	ごはん 回鍋肉 キンカンなます 中華スープ	豚肉、みそ テンメンジャン ちりめんじゃこ	キャベツ、人参、ピーマン にんにく 大根、人参、キンカンジャム 白菜、玉葱、人参、わかめ、ねぎ	米 砂糖、ごま油 さつまいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 りんごゼリー	414	
16日	月								
17日	火	肉うどん ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ	牛肉 卵、ちりめんじゃこ	玉葱、エリンギ、ねぎ ブロッコリー、玉葱、人参 バナナ	うどん、砂糖	出汁、塩 薄口醤油、みりん ドレッシング	牛乳 野菜チップス	402	
18日	水	ごはん 鯖のもみじ焼き 筑前煮 赤だし	鯖 鶏肉 みそ、豆腐	人参、もやし、にら、ブロッコリー ごぼう、人参、蓮根、大根 こんにゃく えのき、わかめ、みつば	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 マヨネーズ みりん 酒	牛乳 プリン	423	
19日	木	フォカッチャ 鶏肉の香草焼き マセドアンサラダ 卵スープ	鶏肉 チーズ 卵	キャベツ、豆苗、人参、トマト 人参、きゅうり、コーン しめじ、玉葱、小松菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 バジル、塩麹 イースト ドレッシング	牛乳 フルーツ	414	

20日	金	ごはん 鯖のみりんつけ焼き ナムル 豚汁	鯖 みそ、豚肉 豆腐	キャベツ、豆苗、パプリカ 小松菜、人参、もやし 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 ごま 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 ポテトフライ	471
23日	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの白和え ㊤ みそ汁	豚肉 豆腐、みそ みそ、油揚げ	玉葱、人参、生姜、キャベツ ブロッコリー ひじき、人参、小松菜 人参、ねぎ	米 砂糖、油 砂糖、ごま油 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ヨーグルト	450
24日	火	ごはん 鮭ハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁	鮭、合挽ミンチ 卵、牛乳 みそ、高野豆腐	玉葱、人参、干し椎茸 キャベツ、アスパラ、トマト ごぼう、人参、コーン 人参、白ネギ、水菜	米 パン粉、油 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 マヨネーズ ケチャップ 酢	牛乳 蒸しパン	450
25日	水	ごはん すき焼き風煮 キャベツとえのきのごま和え みそ汁	牛肉、焼き豆腐 みそ、厚揚げ	白ネギ、人参、白菜、えのき 玉葱、しらたき キャベツ、えのき、人参 切干大根、人参、豆苗	米 麩、砂糖 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	453
26日	木	ごはん 鱈ののり塩竜田揚げ 春雨の酢の物 豆乳みそ汁	鱈 卵、牛乳 みそ、豆乳	にんにく、あおのり、もやし 人参、かぼちゃ きゅうり、人参、わかめ 大根、ごぼう、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 春雨、砂糖	出汁、塩 みりん 酒 酢 こしょう	牛乳 じゃこピザ	407
27日	金	ごはん やみつきちキン もやしとにらのジャコ和え みそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	にんにく、キャベツ、人参 かいわれ、トマト もやし、にら、人参 しめじ、人参、小松菜	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん ケチャップ マヨネーズ	牛乳 ホットケーキ	454
30日	月	ごはん 肉団子甘辛煮 長芋ともずくの酢の物 みそ汁	合挽ミンチ 豆腐、卵 みそ、豆腐	玉葱、人参、キャベツ ブロッコリー もずく、オクラ 人参、まいたけ、ねぎ	米 油 長芋、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 きな粉パン	407
31日	火	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根ときゅうりの和え物 のっぺい汁	鯖、みそ、卵 ちりめんじゃこ 鶏肉	生姜、もやし、にら、人参 切干大根、きゅうり、わかめ 大根、人参、白菜、しいたけ ねぎ	米 砂糖 ごま、砂糖 里芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 カルピスゼリー	401

- ・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、きくらげ、ごぼう、しいたけ、たけのこ、長芋、にらです。



※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	443kcal	453kcal
たんぱく質	20.1g	16.8g
脂質	16.8g	16g
炭水化物	57.4g	70g

