

令和4年度 6月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付	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	水	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの酢の物 みそ汁	豚ミンチ 豆腐 ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、生姜、にんにく ねぎ キャベツ、人参、わかめ 大根、ごぼう、人参、水菜	米 砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 テンメンジャン 酢、酒	牛乳 揚げじゃが	410
2	木	ごはん 鮭の香味焼き 五目煮豆 みそ汁	鮭、みそ 大豆 みそ、油揚げ	もやし、にら、りんご ごぼう、人参、蓮根、昆布 玉葱、えのき、ねぎ	米 砂糖、ごま 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 パウンドケーキ	431
3	金	チキンカレー ミモザサラダ フルーツ	鶏肉、鶏レバー 高野豆腐 卵	玉葱、人参、しめじ キャベツ、人参、きゅうり コーン バナナ	米、油 じゃがいも	カレーウ マヨネーズ	牛乳 わらび餅	446
6	月	具だくさんうどん 蒸しシューマイ チーズ	豚肉、油揚げ 豚ミンチ チーズ	大根、キャベツ、人参、しめじ エリンギ、ねぎ 玉葱、生姜、にんにく、トマト	うどん 砂糖、ごま油 シューマイの皮	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 チャーハン	405
7	火	ごはん 豚肉のごぼう味噌巻き カラフルピクルス みそ汁	豚肉 みそ、豆腐	アスパラガス、人参、ごぼう 白菜、豆苗、トマト 大根、きゅうり、人参 しめじ、わかめ、水菜	米 米麹、砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 酢、酒	牛乳 中華ポテト	416
8	水	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ 春雨サラダ 赤だし	鯖 卵 みそ、厚揚げ	干し椎茸、人参、玉葱 ピーマン、キャベツ きゅうり、人参 まいたけ、もずく、みつば	米 じゃがいも 片栗粉 春雨	出汁、塩 薄口醤油 みりん マヨネーズ	牛乳 オレンジゼリー	462
9	木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンともやしのじゃこ和え みそ汁	鶏肉、卵 ちりめんじゃこ みそ	生姜、キャベツ、人参 人参、ピーマン、もやし かぼちゃ、玉葱、エリンギ、水菜	米 砂糖 砂糖、ごま	出汁 濃口醤油 酢	牛乳 ヨーグルトパン	477
10	金	ごはん 鱈の南蛮漬け 小松菜のきな粉和え みそ汁	鱈 きな粉 みそ	玉葱、人参、パプリカ、トマト キャベツ、きゅうり 小松菜、人参 大根、ごぼう、人参、しめじ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 マドレーヌ	479
13	月	ごはん 白身魚のゴマフライ きゅうりとトマトの青じそ和え みそ汁	メルルーサ、卵 ちりめんじゃこ みそ	キャベツ、人参、ブロッコリー きゅうり、トマト、大葉 人参、えのき、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、ごま 砂糖 長芋	出汁、塩 ドレッシング こしょう	牛乳 ヨーグルト	416
14	火	ハヤシライス 海藻サラダ フルーツ	牛肉 ちりめんじゃこ	玉葱、人参、しめじ、トマト缶 わかめ、もやし、ひじき きゅうり、パプリカ バナナ	米、砂糖	デミグラスソース ゴマドレ 塩	牛乳 カステラ	405
15	水	ごはん 鯖の幽庵焼き じゃがいもとひじきのほっこり煮 豚汁	鯖 みそ、豚肉、豆腐	柚子ジャム、白菜、豆苗 人参、りんご 人参、ひじき、しらたき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 お好み焼き	447
16	木	ごはん 鱈のさつま揚げ 水菜とむね肉のごま酢和え みそ汁	鱈、豆腐、卵 みそ 鶏肉 みそ、厚揚げ	ねぎ、もやし、にら、人参 ブロッコリー 水菜、人参、きゅうり キャベツ、玉葱、小松菜	米 小麦粉、油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 酢	牛乳 バナナケーキ	491

17	金	フオカッチャ 豚肉のピカタ マカロニサラダ ミネストローネ	豚肉、卵、牛乳、チーズ	玉葱、人参、トマト缶、キャベツ かいわれ、ブロッコリー きゅうり、人参、コーン 玉葱、人参、セロリ、なす、ズッキーニ	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 小麦粉、油	マカロニ 砂糖、油	イースト 塩、酢 マヨネーズ ソース ケチャップ こしょう	牛乳 お麩ラスク	423
20	月	ごはん 鮭のレモン蒸し ポテト金平 肉団子と白菜のスープ	鮭 鶏ミンチ	玉葱、レモン、もやし、にら りんご 人参、こんにゃく、いんげん 玉葱、生姜、人参、白菜、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 春雨、片栗粉、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 ココアマフィン	447	
21	火	ごはん 鶏むね肉の酢豚風 ナムル みそ汁	鶏肉 みそ、豆腐	玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸 もやし、ほうれん草、人参 まいたけ、わかめ、ねぎ	米 さつまいも ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酢 ケチャップ	牛乳 ホットケーキ	457	
22	水	ごはん 鯖のみぞれ煮 マロニーの酢の物 赤だし	鯖 卵 みそ、厚揚げ	大根、ねぎ、白菜、人参、りんご きゅうり、わかめ、人参 しめじ、みつば	米 片栗粉、油 マロニー じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 フルーツ	490	
23	木	味噌ラーメン 温野菜サラダ フルーツ	豚肉、みそ	キャベツ、もやし、玉葱、コーン 小松菜、わかめ 人参、ブロッコリー、かぼちゃ バナナ	中華麺、砂糖 ごま じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 酒 ドレッシング	牛乳 パンプリン	410	
24	金	新生姜ごはん 鱈の西京焼き/出汁巻き卵 しらたきのシラス和え ㊤ のっぺい汁	油揚げ 鯖、みそ、卵 ちりめんじゃこ 鶏肉	新生姜 もやし、にら、人参 人参、きゅうり、しらたき 大根、人参、白菜、椎茸、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま油 片栗粉、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 サーターアングキー	400	
27	月	ごはん 豚肉の醤油麹焼き 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	生姜、にんにく、玉葱、人参 キャベツ、かいわれ、ブロッコリー 切干大根、きゅうり、わかめ エリンギ、人参、水菜	米 油、米麹 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 フレンチトースト	499	
28	火	ごはん 白身魚の漬け揚げ 小松菜とえのきの納豆和え 豆乳みそ汁	メルルーサ 納豆、ちりめんじゃこ みそ、豆乳、厚揚げ	生姜、キャベツ、かいわれ、トマト 小松菜、えのき、わかめ しめじ、もずく、水菜	米 片栗粉、油 砂糖 長芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 フルーツ	434	
29	水	ごはん 麦バーグ ポテトサラダ みそ汁	合挽ミンチ、卵 大豆、牛乳 みそ、豆腐	玉葱、人参、ひじき、豆苗 キャベツ、トマト 人参、きゅうり、コーン しめじ、わかめ、水菜	米 麦、パン粉、油 じゃがいも	出汁、塩 こしょう マヨネーズ、 酢	牛乳 カルピスゼリー	440	
30	木	ごはん 鯖の照り煮/出汁巻き卵 卵の花 けんちん汁	鯖、卵 おから、油揚げ 豆腐	生姜、もやし、にら、パプリカ 人参、干し椎茸、こんにゃく 大根、ごぼう、人参、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 かぼちゃの 揚げニョッキ	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、いんげん、きゅうり、大葉、新生姜、ズッキーニ、トマト、パプリカ、ピーマンです。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	440kcal	453kcal
たんぱく質	20.0g	16.8g
脂質	15.7g	16g
炭水化物	59.0g	70g