

# 令和4年度 7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 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 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 パプリカ、豆苗、トマト きゅうり、人参 かぼちゃ、えのき、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、油 スパゲティ、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒 マヨネーズ こしょう	牛乳 クッキー	504
4	月	ごはん 鮭のムニエル ひじきのカルシウム煮 ㊟ みそ汁	鮭 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、しめじ、えのき キャベツ、フロッコリー ひじき、人参、しらたき 白菜、わかめ、水菜	米 小麦粉、バター 砂糖、油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ぶどうゼリー	424
5	火	フォカッチャ 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 きゅうり、キャベツ、人参、コーン バナナ	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブオイル じゃがいも	イースト デミグラスソース ケチャップ マヨネーズ 塩	牛乳 マカロニかりんとう	433
6	水	ごはん 鯖のみそマヨ焼き きゅうりとトマトの青じそ和え のっぺい汁	鯖、みそ ちりめんじゃこ 鶏肉	もやし、パプリカ、豆苗 りんご きゅうり、トマト、大葉	米 砂糖 砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 マヨネーズ みりん ドレッシング	牛乳 わらび餅	405
7	木	七夕そうめん 野菜の天ぷら フルーツ	卵、鶏肉	トマト、きゅうり、オクラ 干し椎茸 かぼちゃ、ズッキーニ、トマト すいか	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 たこ焼き風	408	
8	金	ごはん 鯖の韓国風煮 オクラと鶏の梅おかか和え ㊟ 豆乳みそ汁	鯖、卵 鶏肉、鯉節 みそ、豆乳、油揚げ	白ネギ、生姜、にんにく、にら もやし、人参 オクラ、梅干し しめじ、人参、ねぎ	米 ごま、砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	出汁 薄口醤油 濃口醤油 酢、酒 ボン酢	牛乳 メロンパン	506
11	月	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 高野豆腐の卵とじ みそ汁	メルルーサ 高野豆腐、卵 みそ、油揚げ	玉葱、人参、ピーマン、生姜 干し椎茸、キャベツ、かぼちゃ 人参、きぬさや まいたけ、もずく、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖 長芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 きな粉パン	436
12	火	モロヘイヤカレー 豆腐サラダ フルーツ	豚肉、レバー 豆腐	玉葱、トマト、モロヘイヤ にんにく、生姜 きゅうり、キャベツ、人参 コーン、水菜 りんご	米 バター、砂糖、じゃがいも 砂糖	カレーウ ソース ドレッシング	牛乳 カルピスゼリー	402
13	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 きくらげときゅうりの酢の物 すまし汁	鮭、みそ ちりめんじゃこ 豆腐	キャベツ、玉葱、人参、しめじ きゅうり、きくらげ、わかめ えのき、人参、水菜	米 バター、砂糖、じゃがいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 マドレーヌ	448
14	木	ごはん 鱈バーグ ㊟ 蒸しなすのじゃこ和え みそ汁	鱈、豆腐、卵 ちりめんじゃこ みそ	玉葱、梅干し、生姜、もやし にら、人参 なす 大根、ごぼう、人参、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 フルーツ	421
15	金	ごはん 豚じゃが たたききゅうり 赤だし	豚肉 みそ、厚揚げ	玉葱、人参、いんげん しらたき きゅうり、人参、生姜 しめじ、人参、わかめ、三つ葉	米 じゃがいも 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 プリン	418

19	火	きのこのミートスパゲティ カルシウムサラダ 野菜スープ	合挽ミンチ、レバー チーズ、大豆 ちりめんじゃこ	しめじ、エリンギ、玉葱、人参 セロリ、トマト缶、にんにく レタス、玉葱、人参、水菜 白菜、人参、もやし、わかめ、ねぎ	スパゲティ オリーブオイル	出汁、塩 薄口醤油 ケチャップ ドレッシング 酒	牛乳 パウンドケーキ	423
20	水	ごはん 鯖の生姜煮 春雨の酢の物 みそ汁	鯖 卵 みそ、油揚げ	生姜、白菜、人参、豆苗、りんご きゅうり、人参、わかめ エリンギ、ねぎ	米 砂糖 春雨、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 野菜チップス	403
21	木	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め 切干大根ときゅうりの和え物 すまし汁	豚肉、みそ ちりめんじゃこ 豆腐、卵	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン、にんにく、トマト 切干大根、きゅうり、わかめ しめじ、水菜	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん テンメンジャン	牛乳 りんごゼリー	400
22	金	ごはん 鱈フライ マセドアンサラダ みそ汁	鱈、卵 チーズ みそ、厚揚げ	キャベツ、パプリカ、かいわれ トマト 人参、きゅうり、コーン 人参、まいたけ、ねぎ	米 小麦粉、パン粉 油 じゃがいも	出汁、塩 こしょう ドレッシング	牛乳 コーンピザ	496
25	月	ごはん 肉豆腐 柚子なます みそ汁	牛肉、豆腐 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	白ネギ、人参、玉葱、えのき しらたき 大根、人参、柚子ジャム キャベツ、しめじ、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 ホットケーキ	480
26	火	ごはん 鯖の梅みりん焼き ㊟ マロニーの和え物 赤だし	鯖、卵 みそ、豆腐	梅干し、もやし、にら、人参 きゅうり、人参、コーン えのき、わかめ、みつば	米 マロニー、砂糖、ごま	出汁 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 ヨーグルト	405
27	水	ごはん 油淋鶏 五目金平 みそ汁	鶏肉 みそ	生姜、にんにく、白ネギ キャベツ、きゅうり、トマト れんこん、ごぼう、人参、こんにゃく 切干大根、人参、エリンギ、ねぎ	米 小麦粉、油 砂糖 砂糖、ごま	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 チヂミ	447
28	木	ごはん 赤魚の煮付け わかめとセロリの酢の物 みそ汁	赤魚 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	もやし、パプリカ、豆苗、りんご きゅうり、セロリ、わかめ 人参、白ネギ、小松菜	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 お麩ラスク	430
29	金	とうもろこしごはん 鶏のつくね焼 かぼちゃ煮 みそ汁	鶏ミンチ、卵 みそ、高野豆腐	とうもろこし 玉葱、人参、干し椎茸、ひじき 白菜、トマト かぼちゃ しめじ、もずく、ねぎ	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 カステラ	408

- ・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、いんげん、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、大葉、ズッキーニ、トマト、とうもろこし、なす、パプリカ、ピーマン、モロヘイヤ、レタス、すいかです。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	435kcal	453kcal
たんぱく質	19.2g	16.8g
脂質	15.5g	16g