

# 令和4年度 8月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付	こんだて 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月	ごはん 鯖の梅煮 ㊤ ゴーヤチャンプルー みそ汁	鯖 豆腐、豚肉、卵 みそ、油揚げ	梅干し、キャベツ、人参 豆苗、りんご ゴーヤ、玉葱、人参 わかめ、ねぎ	米 砂糖 油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 シヤムトースト (ブルーベリー)	405
2火	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、油揚げ	玉葱、人参、白菜、しめじ エリンギ、白ネギ、にんにく、生姜 切干大根、きゅうり、わかめ えのき、人参、水菜	米 砂糖、片栗粉 砂糖 麩	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 バナナケーキ	538
3水	ごはん 鱈の濃厚ゴマ味噌煮 きのこのさっぱり和え すまし汁	鱈、みそ、卵 ちりめんじゃこ 豆腐	生姜、もやし、にら、パプリカ しめじ、エリンギ、えのき わかめ、水菜	米 砂糖、ごま 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 クッキー	402
4木	冷やしうどん 野菜の素揚げ チーズ	鶏肉、卵 チーズ	きゅうり、トマト、オクラ 干し椎茸、わかめ かぼちゃ、ごぼう	うどん、砂糖 さつまいも、油	出汁、塩 濃口醤油	牛乳 チャーハン	507
5金	ごはん 鯖のもみじ焼き じゃがいものオイスター炒め みそ汁	鯖 みそ、厚揚げ	キャベツ、人参、豆苗、トマト パプリカ、ブロッコリー 切干大根、人参、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 マヨネーズ オイスターソース	牛乳 梅ゼリー	406
8月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え 豆乳みそ汁	メルルーサ みそ、豆乳、豆腐	玉葱、人参、干し椎茸、ピーマン キャベツ、ブロッコリー ほうれん草、人参、しめじ まいたけ、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 パウンドケーキ	417
9火	夏野菜カレー ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ	豚肉 卵、ちりめんじゃこ	玉葱、人参、なす、ズッキーニ パプリカ、オクラ ブロッコリー、玉葱、人参 バナナ	米、油	カレールーウ 塩、こしょう ごまドレ	牛乳 オレンジゼリー	417
10水	ごはん 鮭の香草焼き スパニッシュオムレツ みそ汁	鮭 卵、チーズ みそ	バジル、もやし、にら、トマト 玉葱、ほうれん草、パプリカ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも、油	出汁、塩 こしょう	牛乳 きな粉パン	422
11木							
12金	ごはん チキン南蛮 ㊤ 切干大根煮 みそ汁	鶏肉、卵 油揚げ みそ、豆腐	梅ジャム、玉葱、キャベツ きゅうり、トマト 切干大根、人参、干し椎茸 いんげん、こんにゃく しめじ、もずく、ねぎ	米 小麦粉、油、砂糖 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 ケチャップ マヨネーズ みりん、酢	牛乳 マドレーヌ	445
15月							
16火	焼きそば 高野豆腐の卵とじ フルーツ	豚肉 高野豆腐、卵	キャベツ、人参、玉葱、にら もやし 人参、きぬさや バナナ	中華麺、油 砂糖	出汁、塩 ソース みりん こしょう	牛乳 カルピスゼリー	469
17水	ごはん チンジャオロース もやしのナムル 中華スープ	豚肉、卵	玉葱、ピーマン、パプリカ もやし、小松菜、人参 玉葱、人参、キャベツ、にら きくらげ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖、ごま、ごま油 ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 オイスターソース みりん、酒	牛乳 カステラ	401

18木	フオカッチャ 鯖のフライ きゅうりとトマトの青じそ和え わかめスープ	鯖、卵 ちりめんじゃこ	キャベツ、人参、ブロッコリー きゅうり、トマト、大葉 わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 小麦粉、パン粉、油 砂糖	イースト 塩、こしょう ドレッシング 薄口醤油 みりん	牛乳 ココアマフィン	454
19金	ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁	鯖、みそ	生姜、もやし、にら、パプリカ ごぼう、人参、コーン 人参、わかめ、えのき、水菜	米 さつまいも、砂糖 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油、酢 みりん、酒 マヨネーズ	牛乳 ポテトフライ	432
22月							
23火	ごはん 鱈のかば焼き風 きゅうりの酢の物 みそ汁	鱈 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	白菜、人参、豆苗、りんご きゅうり、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	出汁 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 フルーツ	415
24水	ごはん 豚カツ 和風ポテサラ ㊤ 赤だし	豚肉、卵 みそ	キャベツ、かいわれ、トマト きゅうり、人参、梅干し しめじ、わかめ、みつば	米 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも 麩	出汁、塩 こしょう マヨネーズ 薄口醤油	牛乳 りんごゼリー	417
25木	ごはん 鮭のみそホイル焼き 冬瓜のあんかけ すまし汁	鮭、みそ 鶏ミンチ 豆腐	しめじ、玉葱、キャベツ、人参 ピーマン、にんにく 冬瓜 えのき、白ネギ、わかめ、水菜	米 さつまいも バター、砂糖 砂糖、片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒 こしょう	牛乳 ホットケーキ	427
26金	ごはん 鉄分たっぷりハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	合挽ミンチ、卵 豆腐、牛乳 卵 みそ、高野豆腐	小松菜、人参、玉葱、ひじき きくらげ きゅうり、人参 エリンギ、人参、ねぎ	米 パン粉 マカロニ、砂糖	出汁、塩 マヨネーズ こしょう ケチャップ	牛乳 フレンチトースト	452
29月	ごはん 鯖の磯辺揚げ ひじきの白和え みそ汁	鯖 豆腐、みそ みそ、油揚げ	青のり、キャベツ、人参 豆苗、りんご ひじき、人参、小松菜 切干大根、しめじ、水菜	米 てんぷら粉、油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 ブルーベリーマフィン	454
30火	ごはん 豚肉の生姜焼き ピーマンともやしのじゃこ和え みそ汁	豚肉、卵 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、生姜、キャベツ トマト もやし、ピーマン、人参 まいたけ、ねぎ	米 砂糖、油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ヨーグルト	486
31水	ごはん カレイのピカタ なすの揚げびたし みそ汁	カレイ、卵 チーズ、牛乳 みそ	キャベツ、きゅうり、玉葱 トマト、ブロッコリー なす、えのき、まいたけ、生姜 大根、ごぼう、人参、ねぎ	米 小麦粉、油 油、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	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、いんげん、オクラ、かぼちゃ、大葉、ズッキーニ、冬瓜、なす、ゴーヤ、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		438kcal	453kcal
たんぱく質		19.4g	16.8g
脂質		15.7g	16g
炭水化物		58.7g	70g