

令和4年度 9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 木	ごはん 鯖の塩こうじ焼き カラフルピクルス みそ汁	鯖、卵 みそ、厚揚げ	キャベツ、豆苗、人参 ブロッコリー 大根、きゅうり、人参 しめじ、玉葱、ねぎ	米 米麴 砂糖	出汁、塩 みりん 酢	牛乳 りんごゼリー	426
2 金	ごはん 鰯ののり塩竜田揚げ 春雨サラダ 豚汁	鰯 卵 みそ、豚肉、豆腐	生姜、青のり、キャベツ パプリカ、豆苗、トマト 人参、きゅうり 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉 油 春雨、砂糖	出汁、塩 塩麴 酢、酒 マヨネーズ こしょう	牛乳 フレンチトースト	481
5 月	ごはん すき焼き風煮 青梗菜と油揚げのごま酢和え みそ汁	牛肉、焼き豆腐 油揚げ みそ	白菜、白ネギ、玉葱、人参 しらたき 青梗菜 玉葱、人参、みつば	米 麴、砂糖 ごま 長芋	出汁 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 フルーツ	417
6 火	ごはん 鮭の香味焼き チャブチェ風 中華スープ	鮭、みそ 豚ミンチ	もやし、豆苗、りんご 玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸 にんにく、しらたき 玉葱、人参、わかめ、えのき、にら	米 ごま、砂糖 ごま油 ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢 オイスターソース	牛乳 ぶどうゼリー	402
7 水	冷麺 揚げ大豆 ㊟ フルーツ	卵、鶏肉 大豆、ちりめんじゃこ	トマト、きゅうり、オクラ もやし、わかめ バナナ	中華麺、砂糖 ごま油 小麦粉、砂糖、油	出汁 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 コーンピザ	405
8 木	ごはん 鯖の南部焼き/出汁巻き卵 出汁巻き卵 炒めなます みそ汁	鯖 卵 油揚げ みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参 大根、人参、干し椎茸 蓮根 エリンギ、キャベツ、ねぎ	米 ごま ごま	出汁 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢 酒	牛乳 お好み焼き	469
9 金	ごはん コロッケ きゅうりとトマトの青じそ和え 赤だし	合挽ミンチ、卵 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、ひじき、コーン キャベツ、豆苗、ブロッコリー きゅうり、トマト、大葉 えのき、わかめ、みつば	米 じゃがいも、小麦粉 パン粉、油 砂糖	出汁、塩 ドレッシング	牛乳 お麩ラスク	514
12 月	ごはん 鰯の南蛮漬け ポテト金平 みそ汁	鰯 みそ、油揚げ	玉葱、人参、パプリカ、キャベツ きゅうり、トマト 人参、いんげん、こんにゃく まいたけ、人参、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 じゃがいも、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 ヨーグルトパン	497
13 火	ドライカレー ツナサラダ フルーツ	合挽ミンチ 高野豆腐 シーチキン	玉葱、人参、レーズン、りんご にんにく キャベツ、人参、きゅうり コーン バナナ	米、油	塩 こしょう カレールウ マヨネーズ	牛乳 マドレーヌ	544
14 水	ごはん 白身魚の漬け揚げ キャベツの酢の物 豆乳みそ汁	赤魚 ちりめんじゃこ みそ、豆乳、厚揚げ	生姜、もやし、青梗菜 トマト キャベツ、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖	出汁 濃口醤油 酢 酒	牛乳 オレンジゼリー	409
15 木	ごはん 鯖の照り焼き 棒棒鶏風サラダ みそ汁	鯖 鶏肉 みそ、豆腐	白菜、豆苗、りんご きゅうり、もやし、トマト えのき、わかめ、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 カステラ	402

16 金	ごはん 豚肉のごぼう味噌巻き 五目煮豆 みそ汁	豚肉 大豆 みそ、油揚げ	人参、いんげん、ごぼう もやし、にら、トマト ごぼう、人参、蓮根、こんにゃく もずく、まいたけ、水菜	米 米麴 砂糖 砂糖 長芋	出汁、 濃口醤油 みりん	牛乳 ホットケーキ	401
20 火	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ きのこのさっぱり和え みそ汁	鯖 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸 キャベツ、ブロッコリー しめじ、エリンギ、えのき 人参、ねぎ	米 片栗粉 砂糖、ごま油 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 サターアングター	462
21 水	きのこのミートスパゲティ ミモザサラダ 野菜スープ	合挽ミンチ 鶏レバー 卵	玉葱、人参、しめじ、セロリ トマト缶、にんにく キャベツ、きゅうり、人参 コーン 白菜、人参、干し椎茸、わかめ、豆苗	スバゲティ オリーブオイル	塩、こしょう ケチャップ マヨネーズ 薄口醤油	牛乳 ヨーグルト	401
22 木	ごはん 鰯のさつま揚げ風 蒸しなすのじゃこ和え みそ汁	鰯、豆腐 みそ、卵 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	ねぎ、もやし、にら、人参 かぼちゃ なす エリンギ、人参、青梗菜	米 小麦粉、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 おはぎ	401
26 月	ごはん 鮭の西京焼き 出汁巻き卵 卵の花 みそ汁	鮭、みそ 卵 おから、油揚げ みそ、厚揚げ	キャベツ、パプリカ 人参、干し椎茸、こんにゃく、ねぎ 切干大根、人参、水菜	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 クッキー	485
27 火	フォカッチャ 鶏肉のトマト煮 焼きかぼちゃのチーズサラダ わかめスープ	鶏肉 クリームチーズ	玉葱、しめじ、トマト缶 キャベツ、ブロッコリー かぼちゃ わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 オリーブオイル、砂糖 砂糖	イースト 塩、こしょう トマトソース ケチャップ マヨネーズ	牛乳 フルーツ	404
28 水	ごはん 鯖の照り煮 青梗菜と卵のオイスター炒め 赤だし	鯖 卵 みそ、豆腐	生姜、もやし、にら、人参 りんご 青梗菜、人参 しめじ、わかめ、みつば	米 砂糖 砂糖、油	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒 オイスターソース こしょう	牛乳 ポテトフライ	417
29 木	ごはん / チーズ 麻婆豆腐 ナムル 卵スープ	チーズ 豚ミンチ、豆腐 卵	玉葱、人参、生姜、にんにく ねぎ もやし、ほうれん草、人参 しめじ、玉葱、水菜	米 砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 テンメンジャン みりん、酒	牛乳 カルピスゼリー	422
30 金	ごはん 白身魚のゴマフライ スパゲティサラダ みそ汁	赤魚 卵 みそ、豆腐	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参 わかめ、しめじ、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、ごま スパゲティ、砂糖	出汁、塩 こしょう マヨネーズ 酢	牛乳 パウンドケーキ	488

- ・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 ㊿ 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。
- ・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、かぼちゃ、しめじ、

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	422kcal	453kcal
たんぱく質	19.9g	16.8g
脂質	17.1g	16g
炭水化物	56.7g	70g