

# 令和4年度 1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 の調子 を整える	エネルギー 源になる				
4	水	ごはん 鯖の西京焼き 田作り/黒豆 ㊟ 紅白なます 雑煮	鯖、みそ ごまめ、黒豆 ちりめんじゃこ 鶏肉	大根、人参 大根、しめじ、人参、水菜	米 砂糖 コーンフレーク、砂糖 砂糖、ごま 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 芋きんとん	458
5	木	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、油揚げ	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、人参 玉葱、人参、水菜	米 片栗粉、油 スパゲティ 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢 マヨネーズ	牛乳 きな粉パン	519
6	金	七草がゆ 鮭の幽庵焼き 筑前煮 すまし汁	鮭 鶏肉、厚揚げ 豆腐	七草 柚子、もやし、にら、りんご ごぼう、人参、こんにゃく えのき、わかめ、水菜	米 ヤーコン、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 パウンドケーキ	482
9	月							
10	火	ビーフカレー ツナサラダ フルーツ	牛肉、鶏レバー 高野豆腐 シーチキン	玉葱、人参、しめじ キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米、じゃがいも 油 砂糖	カレーウ マヨネーズ 酢	牛乳 りんごゼリー	485
11	水	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ ポテト金平 みそ汁	鯖 みそ	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ 人参、いんげん、こんにゃく 白菜、人参、しめじ	米 さつまいも 片栗粉 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 カステラ	405
12	木	フォカッチャ 赤魚の梅酢から揚げ ヤーコンの棒棒鶏風サラダ㊟ わかめスープ	赤魚 鶏肉	キウイジャム 生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、人参 わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 片栗粉、油 ヤーコン、砂糖、ごま油	イースト 塩、酒 梅酢 濃口醤油 こしょう	牛乳 フルーツ	409
13	金	ごはん 回鍋肉 しらたきのシラス和え ㊟ 豆乳みそ汁	豚肉、みそ テンメンジャン ちりめんじゃこ みそ、豆乳	キャベツ、ピーマン、人参 にんにく 人参、きゅうり、しらたき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酒、酢	牛乳 野菜チップス	432
16	月	ごはん 鯖の照り焼き 出汁巻き卵 きゅうりの酢の物 豚汁	鯖 卵 ちりめんじゃこ みそ、豚肉	もやし、にら、人参 きゅうり、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 さつまいもと りんごのケーキ	466
17	火	ごはん れんこんハンバーグ ポテトサラダ みそ汁	合挽ミンチ、豆腐 卵、牛乳、高野豆腐 卵 みそ、豆腐	玉葱、人参、蓮根、ひじき コーン、キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参 エリンギ、わかめ、ねぎ	米 パン粉、油 じゃがいも、菊芋	出汁、塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 カルピスゼリー	415
18	水	ごはん 鮭のみそホイル焼き ひじきのカルシウム煮 ㊟ すまし汁	鮭、みそ ちりめんじゃこ 高野豆腐、卵	しめじ、玉葱、キャベツ、人参 ピーマン、にんにく ひじき、人参、しらたき しめじ、小松菜	米 バター、砂糖 さつまいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ポテトフライ	432

19	木	きのこのミートスパゲティ 豆腐サラダ 野菜スープ	合挽ミンチ 鶏レバー 豆腐	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、玉葱、人参、干し椎茸、わかめ	スパゲティ オリーブ油 ごまドレ	出汁、塩 薄口醤油 ケチャップ デミグラスソース 酒	牛乳 お好み焼き	406
20	金	ごはん 鯖の味噌煮 ヤーコンのから揚げ ㊟ 春雨の酢の物 のっぺい汁	鯖、みそ 卵 鶏肉	生姜、キャベツ、にら、パプリカ きゅうり、人参、わかめ 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 砂糖 ヤーコン、砂糖、片栗粉 春雨、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 豚まん	484
23	月	ごはん 鶏むね肉の酢豚風 ナムル 中華スープ	鶏肉	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ ほうれん草、人参、もやし 白菜、玉葱、人参、わかめ、にら	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢 ケチャップ	牛乳 フレンチトースト	424
24	火	ごはん 鱈のさつま揚げ風 きのこのさっぱり和え みそ汁	鱈、豆腐、卵 みそ ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	ねぎ、生姜、白菜、豆苗 人参、かぼちゃ しめじ、エリンギ、えのき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 小麦粉、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 豆腐ボンデケーキ	430
25	水	ごはん 豚肉のごぼう味噌巻き ほうれん草と卵の和風和え 豆乳みそ汁	豚肉 卵 みそ、豆乳、豆腐	いんげん、人参、ごぼう もやし、にら、トマト ほうれん草、人参、しいたけ 人参、まいたけ、もずく、ねぎ	米 米麴、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 酢 マヨネーズ	牛乳 ホットケーキ	409
26	木	ごはん 鯖のみみじ焼き 出汁巻き卵 切干大根煮 赤だし	鯖 卵 油揚げ みそ、厚揚げ	人参、キャベツ、豆苗 切干大根、人参、干し椎茸、いんげん しめじ、わかめ、みつば	米 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 ヨーグルト	485
27	金	大根めし 鶏のつくね焼 小松菜のごま和え みそ汁	油揚げ 鶏ミンチ、卵 みそ	大根、人参、大根場 玉葱、人参、干し椎茸、ひじき 蓮根、もやし、にら、りんご 小松菜、人参 玉葱、エリンギ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 ごま、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 クレープ	447
30	月	ごはん 赤魚のケチャップ煮 ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	赤魚 卵、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	生姜、にんにく、玉葱 キャベツ、かぼちゃ ブロッコリー、玉葱、人参 白菜、人参、ねぎ	米 ごま油、砂糖 片栗粉	出汁、塩 濃口醤油 ケチャップ ごまドレ 酒	牛乳 フルーツ	401
31	火	けんちんうどん ヤーコンのから揚げ ㊟ フルーツ	豆腐、油揚げ	大根、人参、ごぼう、白菜、ねぎ トマト、にんにく りんご	うどん、里芋 ヤーコン、砂糖、片栗粉 じゃがいも、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 クッキー	454

- ・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、キャベツ、ごぼう、小松菜、セロリ、大根、長芋、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、蓮根です。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	444kcal	450kcal
たんぱく質	19.5g	16.8g
脂質	15.5g	16g
炭水化物	60.8g	70g