

令和5年度 10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			
2月	ごはん 鯖の梅煮 ㊤ 五目煮豆 みそ汁	鯖、卵 大豆 みそ	梅干し、もやし、にら パプリカ ごぼう、人参、蓮根、昆布 しめじ、わかめ、水菜	米 砂糖 砂糖 長芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 パウンドケーキ	467
3火	ごはん 家常豆腐 たたききゅうり 春雨スープ	厚揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ	玉葱、人参、白菜、しめじ エリンギ、白ネギ、生姜 きゅうり、生姜 キャベツ、人参、玉葱、干し椎茸	米 砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖 春雨	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 酢 酒	牛乳 カルピスゼリー	472
4水	ごはん 赤魚のケチャップ煮 切干大根のサラダ みそ汁	赤魚 シーチキン みそ、厚揚げ	生姜、にんにく、玉葱 キャベツ、ブロッコリー 切干大根、人参、きゅうり、塩昆布 玉葱、水菜	米 砂糖、ごま油 ごま油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 ケチャップ 酒	牛乳 おからドーナツ	433
5木	ごはん 鶏の照り焼き もやしの中華サラダ みそ汁	鶏肉 みそ	キャベツ、豆苗、柿 もやし、干し椎茸、コーン ほうれん草 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 ポテトフライ	411
6金	ごはん 鯖のコーンフレーク焼き ミニ筑前煮 赤だし	鯖、ヨーグルト 鶏肉、厚揚げ みそ、豆腐	もやし、にら、人参、りんご ごぼう、人参、蓮根、大根 こんにゃく、いんげん しめじ、わかめ、水菜	米 コーンフレーク 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒 マヨネーズ カレー粉	牛乳 フレンチトースト	488
9月							
10火	きのごカレー ミモザサラダ フルーツ	豚肉 卵	しめじ、エリンギ、まいたけ 人参、玉葱 キャベツ、人参、きゅうり、コーン バナナ	米、じゃがいも 油	カレールウ 塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 オレンジゼリー	449
11水	フォカッチャ サーモンフライ マセドアンサラダ 卵スープ	鯖 チーズ 卵	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参、コーン しめじ、玉葱、小松菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 ドレッシング イースト 酒、こしょう	牛乳 クッキー	475
12木	ごはん 鱈バーグ ㊤ ポテト金平 みそ汁	鱈、鶏ミンチ みそ、厚揚げ	玉葱、梅干し、生姜、もやし にら、トマト 人参、こんにゃく、いんげん まいたけ、わかめ、水菜	米 片栗粉、砂糖 油 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、こしょう	牛乳 フルーツ	436
13金	ごはん すき焼き風煮 長芋ともずくの酢の物 みそ汁	牛肉、焼き豆腐 みそ、油揚げ	玉葱、人参、白菜、えのき 白ネギ、しらたき きゅうり、もずく 切干大根、キャベツ、人参、ねぎ	米 砂糖 長芋、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 野菜チップス	455
16月							
17火	ごはん 鯖の生姜煮 柿なます 赤だし	鯖 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	生姜、白菜、人参、豆苗 大根、人参、柿 えのき、わかめ、みつば	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 ホットケーキ	420
18水	ごはん 豚肉のごぼう味噌巻き 白菜としめじの柚子和え みそ汁	豚肉 鯉節 みそ	いんげん、人参、ごぼう キャベツ、トマト 白菜、しめじ、人参、柚子 玉葱、もずく、ねぎ	米 米麴、砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 マドレーヌ	411

19木	ごはん 鮭の香草焼き そうめんチャンプルー みそ汁	鮭 豚肉、卵 みそ、油揚げ	玉葱、人参、青梗菜 キャベツ、人参、ねぎ	米 米麴 そうめん、油	出汁、塩 濃口醤油 みりん こしょう	牛乳 ヨーグルト	430
20金	黒枝豆ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜ときゅうりの梅みそ和え ㊤ 豆乳みそ汁	豚肉、卵 みそ、豆乳、油揚げ	黒枝豆 玉葱、人参、生姜、キャベツ トマト 小松菜、きゅうり、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 焼き芋	450
23月	ごはん カレイのピカタ しらたきのシラス和え ㊤ みそ汁	カレイ、卵 チーズ、牛乳 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	玉葱、トマト缶、キャベツ かいわれ、ブロッコリー 人参、きゅうり、しらたき 玉葱、水菜	米 小麦粉、油 砂糖、ごま油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 酢 こしょう	牛乳 カステラ	409
24火	ごはん 鯖の梅みそ焼き 高野豆腐の卵とし のっぺい汁	鯖、梅みそ 高野豆腐、卵 鶏肉	もやし、にら、りんご 人参、きぬさや 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 砂糖 砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 きな粉パン	444
25水	ごはん コロッケ 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	豚ミンチ 大豆ミート ちりめんじゃこ みそ、豆腐	玉葱、人参、ひじき、トマト キャベツ 切干大根、わかめ、きゅうり 人参、まいたけ、ねぎ	米 じゃがいも、油 小麦粉、パン粉 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 りんごゼリー	406
26木	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 豆乳みそ汁	鯖 みそ、豆乳、厚揚げ	玉葱、人参、干し椎茸 ピーマン、キャベツ かぼちゃ 白菜、人参、ねぎ	米 片栗粉 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 サーターアンダギー	456
27金	ごはん 鱈ののり塩竜田揚げ スパゲティサラダ みそ汁	鱈 卵 みそ、豆腐	生姜、青のり、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、人参 えのき、わかめ、小松菜	米 片栗粉、油 米麴 スパゲティ、砂糖	出汁、塩 酒 マヨネーズ こしょう	牛乳 チキンナゲット	510
30月	肉うどん 小松菜と卵の和風サラダ フルーツ	牛肉 卵	玉葱、エリンギ、ねぎ 小松菜、人参 バナナ	うどん、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、マヨネーズ	牛乳 お好み焼き	401
31火	ごはん 鯖の南蛮漬け ほうれん草のきな粉和え みそ汁	鯖 きな粉 みそ	玉葱、人参、キャベツ パプリカ、豆苗、トマト ほうれん草、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 ジャムトースト	439

- ・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、えのき、エリンギ、かぼちゃ、さつまいも、しめじ、青梗菜、まいたけ、柿、柚子、黒枝豆です。



	※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー		443kcal	450kcal
たんぱく質		20.2g	16.8g
脂質		16.8g	16.0g
炭水化物		56.9g	70.0g