

令和5年度 11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	水	ごはん 鱈のさつま揚げ風 大根ときゅうりの酢の物 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 大根、きゅうり、わかめ キャベツ、人参、水菜	米 小麦粉、油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 お麩ラスク	424
2	木	焼きそば 揚げ餃子 わかめスープ / チーズ	豚肉 豚ミンチ チーズ	キャベツ、人参、玉葱、にら もやし キャベツ、にら、生姜、柿 わかめ、玉葱、水菜	中華麺 油 餃子の皮、油	出汁、塩 薄口醤油 ソース、みりん オイスターソース	牛乳 プリン	446
3	金							
6	月	ごはん 鱈のみそマヨ焼き ひじきのカルシウム煮 けんちん汁	鱈、みそ ちりめんじゃこ 厚揚げ	もやし、豆苗、りんご ひじき、人参、しらたき 大根、人参、ごぼう ねぎ	米 砂糖 砂糖 里芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 マヨネーズ	牛乳 クッキー	455
7	火	ごはん 鮭のレモン蒸し かぼちゃとさつまいものサラダ みそ汁	鮭 チーズ みそ、厚揚げ	レモン、キャベツ、かいわれ トマト かぼちゃ もやし、人参、水菜	米 米麩 さつまいも、砂糖	出汁、塩 こしょう マヨネーズ ドレッシング	牛乳 フルーツ	442
8	水	ごはん ポークチャップ ブロッコリーと卵のサラダ 豆乳みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 みそ、豆乳、油あげ	玉葱、しめじ、キャベツ ブロッコリー、玉葱、人参 大根、人参、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 ごま、ごま油	出汁、塩 ケチャップ 酢 濃口醤油	牛乳 カルピスゼリー	440
9	木	ごはん 鱈の韓国風煮 春雨の酢の物 みそ汁	鱈 卵 みそ、高野豆腐	白ネギ、生姜、にんにく もやし、にら、人参、かぼちゃ きゅうり、わかめ、人参 まいたけ、青梗菜	米 ごま、ごま油 砂糖 春雨	出汁、塩 濃口醤油 鮭、酢	牛乳 チヂミ	418
10	金	ごはん チキンカツ 梅みそソース ㊟ ポテトサラダ 赤だし	鶏肉、梅みそ みそ、豆腐	キャベツ、豆苗、トマト 人参、きゅうり、コーン もずく、しめじ、みつば	米 小麦粉、パン粉、油 筍、じゃがいも、砂糖	出汁、塩 こしょう ソース、酢 ドレッシング	牛乳 フロランタン風トースト	499
13	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁	鮭、みそ 高野豆腐、卵 みそ	キャベツ、玉葱、人参 しめじ、ピーマン 人参、きぬさや エリンギ、わかめ、ねぎ	米 バター、砂糖 さつまいも 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 みりん 酒 こしょう	牛乳 カステラ	413
14	火	根菜キーマカレー ツナサラダ フルーツ	合挽ミンチ、大豆ミート シーチキン	玉葱、人参、ごぼう、蓮根 キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米、油	カレールー 塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 ジャムトースト	499
15	水	ごはん 赤魚のねぎ甘酢ダレ きゅうりとえのきの納豆和え みそ汁	赤魚 納豆、ちりめんじゃこ みそ	白ネギ、生姜、キャベツ 人参、かぼちゃ きゅうり、わかめ、えのき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 マドレーヌ	462
16	木	貝だくさんうどん じゃがいもとひじきのほっこり煮 チーズ	豚肉、厚揚げ チーズ	大根、キャベツ、人参 しめじ、エリンギ、ねぎ 人参、ひじき、しらたき	うどん じゃがいも、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 ヨーグルト	419

17	金	ごはん 鱈のタンドリー風 ほうれん草のみぞれ和え みそ汁	鱈、ヨーグルト みそ、厚揚げ	もやし、豆苗、パプリカ トマト ほうれん草、しめじ、人参、大根 人参、ねぎ	米 砂糖 里芋	出汁、塩 カレー粉 ケチャップ 酢 ボン酢	牛乳 中華ポテト	471
20	月	ごはん 鉄分たっぷりハンバーグ きゅうりの酢の物 みそ汁	合挽ミンチ 豆腐、卵、牛乳 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、小松菜、ひじき きくらげ、キャベツ、にら、トマト きゅうり、わかめ えのき、人参、ねぎ	米 パン粉、砂糖 砂糖 長芋	出汁、塩 こしょう 酢	牛乳 ホットケーキ	419
21	火	ごはん 鱈の梅みりん焼き ㊟ 出汁巻き卵 ほうれん草とあげのおかか和え 豚汁	鱈 卵 油揚げ、鰹節 みそ、豚肉	梅干し、白菜、人参 ほうれん草、しめじ、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 コーンピザ	430
22	水	フオカッチャ 鶏のから揚げ ごぼうサラダ 中華スープ	鶏肉、卵	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト ごぼう、人参、コーン 白菜、玉葱、人参、もやし、にら	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 片栗粉、油 ごま、砂糖 ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢 マヨネーズ イースト	牛乳 オレンジゼリー	433
23	木							
24	金							
27	月	ごはん 回鍋肉 切干大根のナムル みそ汁	豚肉、みそ テンメンジャン みそ、豆腐	キャベツ、ピーマン、人参 にんにく 切干大根、小松菜、人参 しめじ、もずく、水菜	米 ごま油、砂糖 さつまいも 砂糖、ごま、ゴマ油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 酒	牛乳 フルーツ	431
28	火	ごはん 鱈の味噌煮 キャベツの酢の物 のっぺい汁	鱈、みそ ちりめんじゃこ 鶏肉	生姜、もやし、豆苗、パプリカ りんご キャベツ、きゅうり、わかめ 大根、人参、白菜、干し椎茸、ねぎ	米 砂糖 砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 ココアマフィン	428
29	水	ごはん 鶏肉の香草焼き カリフラワーのタルタルサラダ みそ汁	鶏肉 卵、シーチキン みそ	バジル、キャベツ、きゅうり トマト カリフラワー、ブロッコリー、人参 かぼちゃ、えのき、わかめ、水菜	米 米麩	出汁、塩 こしょう マヨネーズ 酢	牛乳 りんごゼリー	422
30	木	ごはん 赤魚のみぞれ煮 じゃがいものオイスター炒め 豆乳みそ汁	赤魚、卵 みそ、豆苗、油揚げ	大根、ねぎ、もやし、豆苗 人参 ブロッコリー、パプリカ 切干大根、人参、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 じゃがいも、砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん オイスターソース 酒	牛乳 フレンチトースト	419

- ・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。
- ・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、カリフラワー、ごぼう、さつまいも、里芋、大根、長芋、白菜、ブロッコリー、ほうれん草です。

	※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー		441kcal	450kcal
たんぱく質		19.9g	16.8g
脂質		17.0g	16.0g
炭水化物		56.4g	70.0g

