

令和5年度 12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 金	ごはん れんこんハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	合挽ミンチ 卵、牛乳、豆腐 卵 みそ	玉葱、人参、蓮根、ひじき キャベツ、ブロッコリー きゅうり、人参 エリンギ、もずく、水菜	米 パン粉 油 マカロニ、砂糖 長芋	出汁、塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 サターアングキ	508
4 月	ごはん 鯖の柚庵焼き ㊟ ひじきの白和え みそ汁	鯖 豆腐、みそ みそ、厚揚げ	柚子、白菜、豆苗、人参 ヤーコン ひじき、人参、小松菜 大根、人参、ねぎ	米 砂糖 片栗粉 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ポテトフライ	453
5 火	味噌ラーメン 大根ときゅうりのツナサラダ フルーツ	豚肉、みそ シーチキン	キャベツ、もやし、玉葱 小松菜、わかめ、コーン 大根、きゅうり、人参、水菜 バナナ	中華麺 砂糖、ごま ごま、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酒	牛乳 お好み焼き	417
6 水	ごはん 白身魚のカレーマヨ焼き 卵の花 赤だし	バサ おから、油揚げ みそ	キャベツ、豆苗、りんご 人参、こんにゃく、干し椎茸 ねぎ しめじ、わかめ、みつば	米 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん マヨネーズ 酒	牛乳 クッキー	411
7 木	ごはん 豆腐の落とし揚げ 長芋ともずくの酢の物 ㊟ みそ汁	豆腐、卵 シーチキン みそ、豆腐	玉葱、人参、ひじき、コーン キャベツ、ブロッコリー もずく、きゅうり、梅シロップ しめじ、わかめ、水菜	米 片栗粉、油 砂糖 長芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 焼き芋	431
8 金	ごはん 赤魚の煮付け わかめとセロリの酢の物 豚汁	赤魚 ちりめんじゃこ みそ、豚肉、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ セロリ、きゅうり、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 カルピスゼリー	416
11 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜とえのきの納豆和え みそ汁	鶏肉、卵 納豆 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	生姜、キャベツ 小松菜、えのき、わかめ モロヘイヤ 大根、人参、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 ホットケーキ	430
12 火	ポークカレー 海藻サラダ フルーツ	豚肉、鶏レバー ちりめんじゃこ	玉葱、人参、しめじ わかめ、ひじき、パプリカ きゅうり、もやし みかん	米、じゃがいも ごま、ごま油 砂糖	カレールー 酢、塩	牛乳 カステラ	453
13 水	フォカッチャ 鱈フライ 梅みそソース ㊟ 春雨サラダ わかめスープ	鱈 梅みそ 卵	キャベツ、かいわれ、トマト きゅうり、人参 わかめ、玉葱、えのき、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 小麦粉、パン粉、油 春雨	出汁、塩 ドライイースト マヨネーズ	牛乳 オレンジゼリー	432
14 木	ごはん 鯖の塩麹焼き 切干大根煮 みそ汁	鯖 油揚げ みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参 切干大根、人参、干し椎茸 こんにゃく、いんげん キャベツ、まいたけ、ねぎ	米 米麹、じゃがいも 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 フルーツ	440
15 金	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め カラフルピクルス 中華スープ	豚肉、みそ	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン、トマト 大根、きゅうり、人参 玉葱、人参、わかめ、小松菜、ねぎ	米 砂糖、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 酢、酒	牛乳 おからドーナツ	410

18 月	ごはん 鯖の南部焼き ミニ麻婆芋 豆乳みそ汁	鯖 豚ミンチ みそ、豆乳、油揚げ	白菜、人参、豆苗、カリフラワー 玉葱、人参、生姜、にんにく ねぎ かぼちゃ、エリンギ、ねぎ	米 ごま 里芋、砂糖 片栗粉、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん テンメンジャン 酒、カレー粉	牛乳 シュガートースト	453
19 火	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風 彩り野菜の梅みそ和え ㊟ みそ汁	豚肉、卵 みそ、油揚げ	ごぼう、玉葱、人参、みつば ブロッコリー 南瓜、人参 大根、人参、水菜	米 砂糖 さつまいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、カレー粉	牛乳 ヨーグルト	464
20 水	ごはん 鯖の香味焼き 出汁巻き卵 炒めなます みそ汁	鯖、みそ 卵 油揚げ みそ、豆腐	もやし、にら、人参 大根、人参、蓮根、干し椎茸 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 酢	牛乳 チキンナゲット	414
21 木	ごはん 鯖の磯辺揚げ 五目煮豆 のっぺい汁	鯖 大豆 鶏肉	青のり、キャベツ、豆苗 パプリカ、りんご ごぼう、人参、蓮根、昆布 大根、人参、白菜、椎茸、ねぎ	米 てんぷら粉 油 砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒、カレー粉	牛乳 フルーツ	413
22 金	クリスマスメニュー エビピラフ 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ オニオンスープ	エビ 鶏肉、卵 卵	玉葱、人参、グリーンピース コーン 生姜、にんにく、トマト 南瓜、きゅうり、人参 玉葱、人参、わかめ、水菜	米、バター 濃口醤油 みりん 酒 マヨネーズ こしょう	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 マヨネーズ こしょう	牛乳 マドレーヌ	493
25 月	ごはん 豚肉のごぼう味噌焼き 白菜としめじの柚子和え ㊟ 赤だし	豚肉 みそ、厚揚げ	キャベツ、玉葱、ピーマン 人参、ごぼう 白菜、人参、しめじ、柚子 えのき、わかめ、みつば	米 米麹、砂糖 ごま油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 りんごゼリー	430
26 火	ごはん 白身魚のごまフライ 温野菜サラダ みそ汁	赤魚 みそ、豆腐	キャベツ、豆苗、トマト ブロッコリー、南瓜、人参 人参、まいたけ、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、ごま じゃがいも、ドレッシング	出汁、塩 こしょう	牛乳 ポップコーン	438
27 水	ごはん 甘辛鶏ごぼう 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	鶏肉、卵 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	ごぼう、ねぎ、もやし、にら 人参 切干大根、きゅうり、わかめ キャベツ、人参、水菜	米 片栗粉、ごま、油 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 パンプリン	485
28 木	年越しそば 魚と野菜の天ぷら フルーツ	豚肉、厚揚げ 鯖	大根、人参、キャベツ、しめじ エリンギ、ねぎ 南瓜 バナナ	そば さつまいも、油 てんぷら粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 パウンドケーキ	431

- ・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、エリンギ、南瓜、カリフラワー、ごぼう、小松菜、さつまいも、里芋、セロリ、大根、白菜、ほうれん草、蓮根

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	441kcal	450kcal
たんぱく質	19.6g	16.8g
脂質	16.4g	16.0g
炭水化物	57.9g	70g