

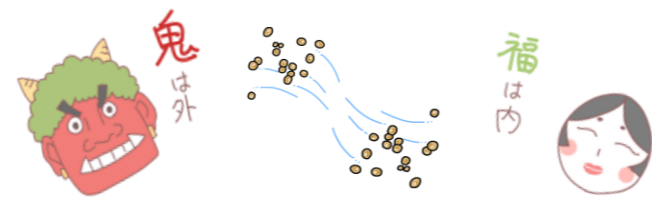
令和4年度 2月献立表

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 ちよし との 身体の調子を整える	エネルギー 源になる				
1	水	ごはん 黒豆コロッケ マロニーの酢の物 みそ汁	豚ミンチ、卵 黒豆 卵 みそ、豆腐	玉葱、人参、ひじき、トマト キャベツ、豆苗 きゅうり、人参、わかめ しめじ、切干大根、わかめ、水菜	米 じゃがいも、油 パン粉、小麦粉 マロニー、砂糖	出汁、塩 みりん 酢 こしょう	牛乳 チーズパン	448
2	木	ごはん 鯖の梅煮 ㊤ 出汁巻き卵 ほうれん草のみぞれ和え みそ汁	鯖 卵 みそ、厚揚げ	梅干し、もやし、にら ほうれん草、しめじ、人参、大根 キャベツ、人参、もずく、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 ボン酢	牛乳 おかし	427
3	金	恵方巻 鶏の照り焼き 五目煮豆 ㊤ すまし汁	卵、鮭 鶏肉 大豆 豆腐	きゅうり、海苔 白菜、人参、豆苗、りんご ごぼう、人参、蓮根 こんにゃく えのき、わかめ、水菜	米、砂糖 砂糖 ヤーコン、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 りんごゼリー	483
6	月	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め 春雨の和え物 すまし汁	豚肉、みそ 卵	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン、にんにく きゅうり、人参 しめじ、わかめ、玉葱、水菜	米 砂糖、ごま油 春雨、ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 テンメンジャン みりん、酢	牛乳 フルーツ	403
7	火	ごはん 鱈の南蛮漬け 高野豆腐の卵とじ みそ汁	鱈 高野豆腐、卵 みそ、油揚げ	玉葱、人参、パプリカ、キャベツ きゅうり、青のり 人参、きぬさや 大根、人参、ねぎ	米 じゃがいも、油 片栗粉、砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒 酢 こしょう	牛乳 マドレーヌ	461
8	水	ごはん / チーズ 麻婆豆腐 切干大根のナムル 中華スープ	チーズ 豆腐、豚ミンチ	玉葱、人参、生姜、にんにく ねぎ 切干大根、ほうれん草、人参 玉葱、人参、白菜、きくらげ、にら	米 砂糖、片栗粉 油 砂糖、ごま油 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 ヨーグルト	456
9	木	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 ツナ	小松菜、コーン、もやし キャベツ、玉葱、わかめ 大根、きゅうり、パプリカ 水菜 りんご	中華麺 砂糖 ごまドレ	出汁、塩 濃口醤油 酒	牛乳 チキンナゲット	402
10	金	ごはん 赤魚のねぎ甘酢ダレ 卵の花 豚汁	赤魚 おから、油揚げ 豚肉、みそ	白ネギ、生姜、キャベツ 豆苗、パプリカ、ブロッコリー 人参、こんにゃく、ねぎ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、片栗粉 ごま油、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 カステラ	450
13	月	ごはん 鮭の香味焼き カリフラワーのタルタルサラダ 豆乳みそ汁	鮭、みそ 卵、ツナ 豆乳、みそ、油揚げ	白菜、人参、豆苗、りんご カリフラワー、人参、ブロッコリー まいたけ、人参、ねぎ	米 砂糖、ごま油 長芋	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	465
14	火	チキンカレー / フルーツ 海藻サラダ	鶏肉、鶏レバー 高野豆腐、卵 ちりめんじゃこ	玉葱、人参、しめじ りんご もやし、わかめ、ひじき きゅうり、パプリカ	米、じゃがいも 油 ごまドレ	カレールーウ	牛乳 ココアマフィン	473
15	水	フォカッチャ カレイのピカタ カラフルピクルス 野菜スープ	かれい、卵 チーズ、牛乳 豚肉	玉葱、トマト缶、キャベツ 人参、ブロッコリー きゅうり、人参、大根 玉葱、人参、白菜、わかめ 干し椎茸	強力粉、小麦粉 砂糖、オリーブ油 小麦粉 油 砂糖	出汁、塩 イースト 薄口醤油 酢 酒	牛乳 ぶどうゼリー	410

16	木	ごはん 鯖のみそマヨ焼き きゅうりとえのきの納豆和え のっぺい汁	鯖、みそ 納豆、ちりめんじゃこ 鶏肉	もやし、にら、人参 きゅうり、えのき、わかめ 大根、人参、白菜、ねぎ しいたけ	米 さつまいも、砂糖 砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん マヨネーズ	牛乳 お麩ラスク	454
17	金	ごはん 豚カツ 梅みそソース ㊤ マセドアンサラダ みそ汁	豚肉、卵 梅みそ チーズ みそ、豆腐	キャベツ、豆苗、トマト 人参、きゅうり、コーン しめじ、人参、切干大根、ねぎ	米 小麦粉、パン粉 油 じゃがいも	出汁、塩 ドレッシング マヨネーズ こしょう	牛乳 メロンパン	477
20	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	合挽ミンチ、卵 豆腐、牛乳、高野豆腐 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、ひじき、豆苗 キャベツ、トマト 大根、きゅうり、わかめ かぼちゃ、まいたけ、もずく、ねぎ	米 パン粉、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 ホットケーキ	439
21	火	ごはん 鯖の韓国風煮 ひじきの白和え ㊤ みそ汁	鯖 豆腐、みそ みそ、厚揚げ	白ネギ、生姜、にんにく もやし、にら、りんご ひじき、人参、小松菜 白菜、人参、ねぎ	米 砂糖、ごま ごま油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 フルーツ	431
22	水	貝だくさんうどん 揚げ餃子 フルーツ	豚肉 油揚げ 豚ミンチ	大根、人参、キャベツ、しめじ エリンギ、ねぎ キャベツ、にら、生姜、 にんにく、かぼちゃ みかん	うどん 餃子の皮、砂糖 ごま油、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん オイスターソース	牛乳 クッキー	427
23	木	天皇誕生日						
24	金	ごはん 鱈のかば焼き 白菜とツナのおかか和え 赤だし	鱈 ツナ、鯉節 みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参、りんご 白菜、しめじ、人参 えのき、わかめ、みつば	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 バナナケーキ	480
27	月	ごはん 白身魚のゆかり揚げ ㊤ ごぼうサラダ みそ汁	赤魚 みそ、高野豆腐	大葉、キャベツ、人参 ブロッコリー ごぼう、人参、コーン 白菜、しめじ、水菜	米 てんぷら粉 油 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 ゆかり マヨネーズ 酢	牛乳 きな粉パン	425
28	火	ごはん 鶏肉の香草焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	鶏肉 みそ、厚揚げ	バジル、キャベツ、にら トマト かぼちゃ 大根、人参、ねぎ	米 砂糖 里芋	出汁、塩 濃口醤油 こしょう	牛乳 カルピスゼリー	401

- ・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、カリフラワー、ごぼう、小松菜、大根、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこんです。



	※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー		443kcal	450kcal
たんぱく質		20.3g	16.8g
脂質		16.5g	16g
炭水化物		57.6g	70g