

# 令和4年度 3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 や肉になる	からだ の調子を整える	エネルギー 源になる				
1	水	焼きそば 高野豆腐の卵とし わかめスープ	豚肉 高野豆腐、卵	キャベツ、人参、玉葱、にら もやし 人参、きぬさや わかめ、玉葱、水菜	中華麵 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん ソース	牛乳 パウンドケーキ	409
2	木	ごはん 鯖の照り焼き ひじきの梅和え ㊟ みそ汁	鯖 ちりめんじゃこ	もやし、にら、パプリカ、りんご ひじき、人参、きゅうり えのき、梅干し かぼちゃ、わかめ、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	409
3	金	菜の花ひなちらし ミニから揚げ にゅう麺	鮭、卵 鶏肉、卵	干し椎茸、きゅうり、蓮根 菜の花 生姜、にんにく、トマト 青のり えのき、人参、わかめ、水菜	米 砂糖 片栗粉、油 じゃがいも そうめん	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 シュークリーム	458
6	月	ごはん 豚肉のブルコギ風 ㊟ 切干大根のナムル 豆乳みそ汁	豚肉	玉葱、人参、ピーマン、しめじ もやし、梅ジャム 切干大根、ほうれん草、人参 もずく、水菜	米 砂糖、ごま油 さつまいも 砂糖、ごま油 長芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん オイスターソース	牛乳 チヂミ	444
7	火	ごはん 鯖のみりんつけ焼き ヤーコンのオイスター炒め みそ汁	鯖、卵	もやし、にら、人参 パプリカ、ブロッコリー 白菜、人参、ねぎ	米 ごま ヤーコン、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒 オイスターソース	牛乳 お麩ラスク	469
8	水	ごはん 白身魚の梅酢から揚げ ㊟ 春雨サラダ 赤だし	赤魚 卵 みそ、豆腐	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、人参 しめじ、白ネギ、わかめ、みつば	米 片栗粉、油 春雨	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒 梅酢 マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト	440
9	木	ごはん 家常豆腐 わかめとセロリの酢の物 みそ汁	豚肉、厚揚げ ちりめんじゃこ みそ	人参、玉葱、白菜、しめじ、生姜 エリンギ、白ネギ、にんにく わかめ、セロリ、きゅうり 玉葱、まいたけ、ねぎ	米 砂糖、片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 カステラ	496
10	金	ごはん 鯖のコーンフ레이크焼き じゃがいもとひじきのほっこり煮 豚汁	鯖、ヨーグルト みそ、豚肉	白菜、人参、ブロッコリー 人参、ひじき、しらたき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 コーンフ레이크 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん、カレー粉 マヨネーズ	牛乳 チキンナゲット	474
13	月	ごはん 鰯のさつま揚げ風 ミニ筑前煮 みそ汁	鰯、豆腐、みそ、卵 鶏肉 みそ、豆腐	ねぎ、生姜、もやし、にら、りんご ごぼう、人参、蓮根、大根 こんにゃく えのき、キャベツ、人参、ねぎ	米 小麦粉、油 ヤーコン、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	431
14	火	大豆ミートのキーマカレー ツナサラダ フルーツ	大豆ミート 鶏レバー、高野豆腐 シーチキン	玉葱、人参、セロリ、蓮根 キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米 油	カレールウ 塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 梅ゼリー	452
15	水	ごはん チキン南蛮 ひじきのカルシウム煮 ㊟ みそ汁	鶏肉、卵 ちりめんじゃこ みそ	たまねぎ、キャベツ、豆苗 トマト ひじき、人参、しらたき 切干大根、人参、エリンギ、水菜	米 小麦粉、油 砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酢 ケチャップ マヨネーズ	牛乳 フレンチトースト	501

16	木	フオカッチャ 鮭の香草焼き カラフルピクルス 肉団子と白菜の春雨スープ	鮭 鶏ミンチ、卵	バジル、もやし、豆苗、りんご きゅうり、大根、人参 玉葱、人参、白菜、生姜、ねぎ	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酢 ドライイースト 塩麴	牛乳 フルーツ	400
17	金	ごはん 高野バーグ ポテトサラダ ㊟ みそ汁	合挽ミンチ、大豆 高野豆腐、卵、牛乳 卵 みそ	玉葱、人参、ひじき、キャベツ パプリカ、ブロッコリー きゅうり、人参 大根、人参、しめじ、ねぎ	米 パン粉、油	出汁、塩 マヨネーズ 酢 こしょう ケチャップ	牛乳 マドレーヌ	476
20	月	ごはん 鯖のみぞれ煮 キャベツの酢の物 赤だし	鯖、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	大根、ねぎ、もやし、にら キャベツ、きゅうり、わかめ えのき、白ネギ、わかめ、みつば	米 片栗粉、油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ジャムトースト	464
21	火							
22	水	肉うどん 野菜の天ぷら フルーツ	牛肉	玉葱、エリンギ、ねぎ かぼちゃ、ピーマン バナナ	うどん、砂糖 さつまいも、てんぷら粉、油	出汁、塩 濃口醤油 みりん	牛乳 コーンピザ	461
23	木	ごはん 赤魚の煮付け きゅうりと鶏むね肉の梅和え ㊟ みそ汁	赤魚 鶏肉 みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参、わかめ きゅうり、キャベツ、梅干し 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 プリン	438
24	金							
27	月	ごはん 豆腐の落とし揚げ カリフラワーの和風マリネ みそ汁	シーチキン、卵 豆腐 みそ	玉葱、人参、ひじき、トマト キャベツ、豆苗 カリフラワー、ブロッコリー 玉葱、人参 わかめ、しめじ、水菜	米 片栗粉、砂糖 油	出汁、塩 濃口醤油 みりん ごまドレ	牛乳 ホットケーキ	409
28	火	ごはん 鮭のレモン蒸し 五目金平 けんちん汁	鮭、卵 豆腐	レモン、もやし、豆苗、人参 蓮根、ごぼう、人参、いんげん こんにゃく 大根、ごぼう、人参、ねぎ	米 砂糖、ごま油 ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、塩麴	牛乳 おからドーナツ	401
29	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根とわかめの酢の物 豆乳みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ、豆乳、厚揚げ	玉葱、人参、生姜、キャベツ トマト 切干大根、きゅうり、わかめ 白菜、人参、ねぎ	米 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 ぶどうゼリー	456
30	木	ごはん 鰻フライ マセドアンサラダ みそ汁	鰻 チーズ みそ、豆腐	キャベツ、人参、ブロッコリー きゅうり、人参、コーン まいたけ、もずく、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも	出汁、塩 こしょう 酢 マヨネーズ	牛乳 クッキー	483
31	金							

- ・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、キャベツ、セロリ、菜の花、にら、ブロッコリーです。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	449kcal	450kcal
たんぱく質	20.1g	16.8g
脂質	17.1g	16g
炭水化物	58.2g	70g