

# 令和5年度 4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				
3	月							
4	火	ごはん 赤魚のサクサク焼き ごぼうサラダ みそ汁	赤魚、卵 みそ、油揚げ	キャベツ、人参 ごぼう、人参、コーン 大根、しめじ、わかめ、ねぎ	米 パン粉 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 マヨネーズ ソース	牛乳 きな粉パン	443
5	水	具だくさんうどん フライドポテト フルーツ	豚肉、厚揚げ	大根、しめじ、人参、キャベツ エリンギ、ねぎ バナナ	うどん じゃがいも、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 チャーハン	401
6	木	ごはん 鯖の照り焼き ほうれん草と卵の和風和え みそ汁	鯖 卵 みそ、豆腐	もやし、にら、パプリカ ほうれん草、人参 えのき、人参、水菜	米 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ	牛乳 ホットケーキ	401
7	金	ごはん 塩から揚げ スパゲティサラダ みそ汁	鶏肉、卵 卵 みそ	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油 スパゲティ、砂糖	出汁、塩 塩麹 マヨネーズ 酢 酒	牛乳 カルピスゼリー	445
10	月	ごはん 鯖の塩こうじ焼き マロニーの酢の物 ㊤ みそ汁	鯖、卵 卵 みそ、厚揚げ	キャベツ、人参、にら きゅうり、人参、わかめ 切干大根、人参、ねぎ	米 マロニー、砂糖	出汁、塩 塩麹、酢 みりん 梅シロップ	牛乳 マドレーヌ	490
11	火	ポークカレー 春キャベツのミモザサラダ フルーツ	豚肉、高野豆腐 鶏レバー 卵	玉葱、人参、しめじ キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米、じゃがいも 油	カレーウ マヨネーズ	牛乳 オレンジゼリー	445
12	水	ごはん 鮭のチャンチャン焼風 きゅうりとえのきの納豆和え けんちん汁	鮭、みそ 納豆、ちりめんじゃこ 豆腐	キャベツ、玉葱、人参 しめじ きゅうり、えのき、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、バター じゃがいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 塩麹、みりん 酒	牛乳 パウンドケーキ	426
13	木	ごはん 肉豆腐 もやしとニラのじゃこ和え みそ汁	牛肉、豆腐 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	白ネギ、玉葱、人参、えのき エリンギ、しらたき もやし、にら、人参 もずく、水菜	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	456
14	金	ごはん 白身魚のごまフライ 大根ときゅうりの酢の物 赤だし	赤魚、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	キャベツ、豆苗、りんご 大根、きゅうり、わかめ しめじ、わかめ、みつば	米 小麦粉、パン粉、ごま 砂糖	出汁、塩 みりん 酢 こしょう	牛乳 ジャムトースト	426
17	月	ごはん 鶏肉の梅シロップ煮 ㊤ 小松菜としめじのおかか和え みそ汁	鶏肉、卵 鯉節 みそ、高野豆腐	生姜、キャベツ 小松菜、人参、しめじ 白菜、人参、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酢 梅シロップ	牛乳 カステラ	407
18	火	ごはん 鱈のり塩竜田揚げ 五目煮豆 みそ汁	鱈 大豆 みそ、油揚げ	生姜、青のり、白菜、人参 ブロッコリー ごぼう、人参、筍、こんにゃく 大根、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 塩麹	牛乳 コーンピザ	406
19	水	ラーメン 蒸しシューマイ フルーツ	豚肉 豚ミンチ	キャベツ、ほうれん草、コーン もやし、ねぎ 玉葱、生姜、にんにく、トマト バナナ	中華麺、砂糖 砂糖、シューマイの皮	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 お好み焼き	400

20	木	ごはん 鯖の南部焼き 棒棒鶏風サラダ 豆乳みそ汁	鯖 鶏肉 みそ、豆乳、豆腐	キャベツ、にら、人参 きゅうり、もやし、トマト まいたけ、わかめ、水菜	米 ごま、さつまいも 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒 酢	牛乳 ヨーグルト	460
21	金	ごはん 新じゃがの豚じゃが ナムル みそ汁	豚肉 みそ	人参、玉葱、いんげん しらたき もやし、ほうれん草、人参 切干大根、ごぼう、人参、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 サターアングダー	412
24	月	ごはん 鯖の磯辺揚げ 焼きかぼちゃのチーズサラダ 赤だし	鯖 クリームチーズ みそ、豆腐	青のり、キャベツ、豆苗 トマト かぼちゃ えのき、わかめ、みつば	米 てんぷら粉 油	出汁、塩 マヨネーズ こしょう	牛乳 クッキー	426
25	火	ごはん 鶏肉の甘辛煮ごま風味 しらたきのシラス和え ㊤ みそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ りんご きゅうり、人参、しらたき エリンギ、人参、もずく、ねぎ	米 小麦粉、砂糖 ごま 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 ココアマフィン	493
26	水	フォカッチャ 鮭のムニエル ブロッコリーと卵のサラダ 春キャベツの野菜スープ	鮭 卵、ちりめんじゃこ	玉葱、人参、しめじ、えのき トマト ブロッコリー、玉葱、人参 キャベツ、玉葱、人参、干し椎茸、わかめ	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 小麦粉、バター	イースト 薄口醤油 塩、酒 ごまドレ	牛乳 フルーツ	430
27	木	ごはん 豚肉の醤油麹焼き 小松菜のごま和え みそ汁	豚肉 みそ、油揚げ	生姜、にんにく、玉葱、人参 キャベツ、かいわれ、ブロッコリー 小松菜、人参 わかめ、ねぎ	米 油 ごま油 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん 醤油麹	牛乳 ポテトフライ	456
28	金	ごはん 鯖の梅みそ煮 ㊤ ひじきの白和え ㊤ のっぺい汁	鯖、梅みそ 豆腐、みそ 鶏肉	もやし、にら、パプリカ ひじき、人参、小松菜 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 じゃがいも 砂糖、ごま油 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 プリン	407

- ・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、キャベツ、ごぼう、しいたけ、筍、長芋、にら、みつばです。

※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー	433kcal	450kcal
たんぱく質	19.3g	16.8g
脂質	16.1g	16g

