

令和5年度 5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 身体の調子を整える	エネルギー 源になる			
1 月	ごはん 赤魚の煮付け 春雨の酢の物 ㊟ みそ汁	赤魚 卵 みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参、わかめ きゅうり、人参、梅シロップ しめじ、キャベツ、ねぎ	米 砂糖 春雨	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 ジャムトースト	431
2 火	ごはん 鶏のから揚げ 金平ごぼう みそ汁	鶏肉、卵 みそ、油揚げ	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト ごぼう、人参、こんにゃく まいたけ、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 ごま油、砂糖 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 クッキー	480
3 水							
4 木							
5 金							
8 月	ごはん 鯖の西京焼き じゃがいもとひじきのほっこり煮 けんちん汁	鯖、みそ 豆腐	もやし、パプリカ、豆苗 人参、ひじき、しらたき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 マドレーヌ	422
9 火	ハヤシライス 海藻サラダ フルーツ	牛肉 ちりめんじゃこ	玉葱、人参、しめじ、トマト缶 わかめ、ひじき、きゅうり もやし、パプリカ、豆苗 バナナ	米、砂糖 デミグラスソース 塩 ケチャップ ごまドレ	牛乳 りんごゼリー	408	
10 水	ごはん 鯖の香味焼き 小松菜としめじの納豆和え みそ汁	鯖、みそ 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	白菜、人参、青のり 小松菜、しめじ、わかめ かぼちゃ、えのき、ねぎ	米 砂糖、じゃがいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 野菜チップス	412
11 木	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル みそ汁	豚肉、みそ テンメンジャン みそ、油揚げ	キャベツ、ピーマン、人参 にんにく もやし、小松菜、人参 玉葱、水菜	米 砂糖、ごま油 さつまいも 砂糖、ごま、ごま油 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 酒	牛乳 フルーツ	435
12 金	ごはん 鱈の梅しそフライ ㊟ 若竹煮 ㊟ 豆乳みそ汁	鱈 花鰹 みそ、豆乳、厚揚げ	梅干し、大葉、キャベツ 豆苗、トマト 筍、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 小麦粉、パン粉 油 砂糖 こしょう	出汁、塩 薄口醤油 みりん こしょう	牛乳 ホットケーキ	427
15 月	きのこのミートスパゲティ 豆腐サラダ 野菜スープ ㊟	合挽ミンチ 鶏レバー 豆腐	玉葱、人参、しめじ、にんにく セロリ、トマト缶 きゅうり、キャベツ、人参 コーン 筍、白菜、もやし、人参、わかめ	スパゲティ オリーブ油	出汁、塩 ケチャップ 薄口醤油 酒 ごまドレ	牛乳 バナナケーキ	406
16 火	ごはん 鯖の生姜煮 小松菜と筍の梅みそ和え ㊟ 赤だし	鯖 梅みそ みそ、厚揚げ	生姜、もやし、にら、りんご 小松菜、人参、筍 しめじ、わかめ、みつば	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 コーンピザ	419
17 水	フォカッチャ やみつきちキン マカロニサラダ わかめスープ	鶏肉 卵	にんにく、キャベツ、かいわれ トマト きゅうり、人参 わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 マカロニ、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 イースト みりん、酢 マヨネーズ ケチャップ	牛乳 おからドーナツ	447
18 木	ごはん 赤魚のケチャップ煮 ニラの卵とじ みそ汁	赤魚、チーズ 卵 みそ	生姜、にんにく、玉葱 トマト缶、キャベツ にら 大根、人参、もやし、小松菜	米 じゃがいも 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 ケチャップ 酒	牛乳 ヨーグルト	402

19 金	ごはん 豚肉のごぼう味噌巻 切干大根とわかめの酢の物 ㊟ みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	アスパラ、人参、ごぼう キャベツ、豆苗、トマト 切干大根、きゅうり、わかめ、梅シロップ もずく、人参、ねぎ	米 米麴、砂糖 長芋	出汁、塩 濃口醤油 酢	牛乳 梅ゼリー	414
22 月	ごはん 鯖のみそオイル焼き ほうれん草のごま和え のっぺい汁	鯖、みそ 鶏肉	しめじ、玉葱、キャベツ ピーマン、人参、にんにく ほうれん草、人参 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 バター、砂糖 さつまいも 砂糖、ごま 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 カステラ	405
23 火	うどん 天ぷら ㊟ フルーツ	牛肉	玉葱、エリンギ、ねぎ かぼちゃ、筍 バナナ	うどん、砂糖 さつまいも てんぷら粉、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 豆腐ボンデケーキ	458
24 水	ごはん 鱈のり塩竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁	鱈 卵 みそ	生姜、青のり、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、人参 切干大根、人参、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、油 米麴 春雨	出汁、塩 酒 マヨネーズ	牛乳 パウンドケーキ	438
25 木	ごはん 鶏のつくね焼 たたききゅうり 赤だし	鶏ミンチ、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	人参、干し椎茸、玉葱、蓮根 ひじき きゅうり、生姜 えのき、わかめ、みつば	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 酢	牛乳 ぶどうゼリー	402
26 金	ごはん 鯖の梅みりん焼き ㊟ ポテト金平 みそ汁	鯖、卵 みそ、厚揚げ	梅干し、もやし、にら パプリカ 人参、いんげん、こんにゃく キャベツ、人参、ねぎ	米 じゃがいも、ごま油、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 チキンナゲット	463
29 月							
30 火	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ 卵の花 豆乳みそ汁	鯖 おから、油揚げ みそ、豆乳、厚揚げ	玉葱、人参、干し椎茸 ピーマン、キャベツ 人参、こんにゃく、ねぎ 大根、人参、ごぼう、水菜	米 さつまいも 片栗粉、米麴 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フレンチトースト	484
31 水	ごはん チキンカツ ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 卵 みそ、豆腐	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参 もずく、エリンギ、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも、菊芋	出汁、塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 カルピスゼリー	455

- ・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、アスパラ、キャベツ、ごぼう、しいたけ、じゃがいも、筍、にら、長芋、にんにくです。

	※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー		432kcal	450kcal
たんぱく質		19.9g	16.8g
脂質		15.8g	16g
炭水化物		56.9g	70g

