

# 令和5年度 6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 肉になる	からだ の調子を整える	エネルギー 源になる			
1 木	ごはん 鯖のみそマヨ焼き きのこのさっぱり和え けんちん汁	鯖、みそ ちりめんじゃこ 厚揚げ	キャベツ、豆苗、人参、りんご しめじ、エリンギ、えのき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 ごま油	出汁、塩 酢、みりん 濃口醤油 マヨネーズ、酢	牛乳 フルーツ	431
2 金	ごはん 豚肉のブルコギ風 キャベツの酢の物 ㊟ みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	玉葱、人参、ピーマン、しめじ もやし キャベツ、わかめ、梅シロップ えのき、人参、ねぎ	米 砂糖、ごま油 さつまいも	出汁 濃口醤油 酢 オイスターソース	牛乳 ポテトフライ	459
5 月	具だくさんうどん 天ぷら フルーツ	豚肉、厚揚げ	大根、人参、キャベツ しめじ、エリンギ、ねぎ ズッキーニ、玉葱、パプリカ オクラ バナナ	うどん 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 クッキー	443
6 火	ごはん 鮭の香草焼き ミニチンジャオロース みそ汁	鮭 牛肉 みそ、厚揚げ	バジル、キャベツ、豆苗 トマト ピーマン、パプリカ、玉葱 大根、人参、しめじ、水菜	米 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 オイスターソース 酒	牛乳 コーンピザ	451
7 水	ごはん 鱈のかば焼き風 きんかんなます ㊟ みそ汁	鱈、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	もやし、にら、人参 大根、人参、きんかん 梅シロップ 白菜、エリンギ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 ホットケーキ	412
8 木	フォカッチャ / チーズ 鶏肉の塩麹焼き カラフルピクルス 野菜スープ	チーズ 鶏肉	キャベツ、人参、ブロッコリー 大根、きゅうり、人参 玉葱、人参、白菜、もやし 干し椎茸、わかめ	強力粉、薄力粉 オリーブ油、砂糖 米麹 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 酒 酢 イースト	牛乳 オレンジゼリー	430
9 金	新生姜ごはん 白身魚の梅酢から揚げ ㊟ 小松菜と卵の和風サラダ 赤だし	油揚げ 赤魚 卵 みそ、豆腐	生姜 生姜、にんにく、キャベツ パプリカ、トマト 小松菜、人参 しめじ、わかめ、みつば	米 片栗粉、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 梅酢 マヨ	牛乳 マドレーヌ	434
12 月	ごはん 鯖の韓国風煮 きゅうりとえのきの納豆和え みそ汁	鯖 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	白ネギ、生姜、にんにく キャベツ、豆苗、りんご きゅうり、えのき、わかめ 大根、人参、まいたけ、水菜	米 砂糖、ごま油 ごま 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 きな粉パン	482
13 火	豆腐カレー ツナサラダ フルーツ	合挽ミンチ、牛乳 豆腐、大豆ミート 鶏レバー シーチキン	玉葱、人参、白ネギ、まいたけ エリンギ キャベツ、きゅうり、人参、コーン バナナ	米 バター 砂糖	カレールウ 濃口醤油 酒 マヨネーズ	牛乳 りんごゼリー	509
14 水	ごはん 鮭の南蛮漬け ㊟ ひじきのカルシウム煮 ㊟ みそ汁	酒 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、パプリカ、トマト キャベツ、梅シロップ ひじき、人参、しらたき 玉葱、水菜	米 片栗粉、油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 パウンドケーキ	487
15 木	ごはん 鯖の幽庵焼き チャプチェ風 豆乳みそ汁	鯖 豚ミンチ みそ、豆乳、豆腐	柚子ジャム、もやし、にら 玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、にんにく、しらたき えのき、もずく、ねぎ	米 さつまいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 オイスターソース	牛乳 チヂミ	416

16 金	ごはん 油淋鶏 マセドアンサラダ みそ汁	鶏肉 チーズ みそ、油揚げ	生姜、にんにく、白ネギ キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参、コーン 切干大根、人参、エリンギ、ねぎ	米 小麦粉、砂糖、油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 酢、酒 ドレッシング	牛乳 蒸しパン	488
19 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	豚肉 みそ、豆腐	玉葱、人参、生姜、キャベツ トマト ほうれん草、人参 白菜、しめじ、ねぎ	米 油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 カステラ	401
20 火	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 切干大根煮 赤だし	赤魚 油揚げ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、干し椎茸、ピーマン キャベツ、トマト 切干大根、干し椎茸、しらたき、いんげん えのき、わかめ、みつば	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢 こしょう	牛乳 マーブルケーキ	493
21 水	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの酢の物 ㊟ みそ汁	牛肉、焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ、高野豆腐	玉葱、人参、白菜、えのき 白ネギ、しらたき きゅうり、わかめ、梅シロップ キャベツ、人参、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 ヨーグルト	462
22 木	焼きそば / チーズ 高野豆腐の卵とじ わかめスープ	豚肉 チーズ 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	中華麺、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒 ソース	牛乳 チャーハン	450
23 金	ごはん 鯖の味噌煮 きゅうりとトマトの青じそ和え のっぺい汁	鯖、卵 ちりめんじゃこ 鶏肉	生姜、もやし、にら、人参 きゅうり、トマト、大葉 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 砂糖 砂糖 片栗粉、油	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 ココアマフィン	444
26 月	ごはん 鯖のもみじ焼き 切干大根のナムル みそ汁	鯖 みそ、豆腐	人参、キャベツ、にら、りんご 切干大根、ほうれん草、人参 エリンギ、わかめ、ねぎ	米 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 酒 マヨネーズ	牛乳 バナナケーキ	441
27 火	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの梅和え ㊟ みそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	キャベツ、人参、きゅうり えのき、梅干し もずく、しめじ、ねぎ	米 砂糖 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 カルピスゼリー	415
28 水	ごはん 鮭の梅みそ焼き ㊟ 春雨の和え物 すまし汁	鮭、梅みそ 卵 豆腐	もやし、にら きゅうり、人参 えのき、わかめ、小松菜	米 さつまいも、砂糖 春雨、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 サーターアングギー	416
29 木	ごはん カレイのピカタ 炒めなます みそ汁	カレイ、卵 チーズ、牛乳 油揚げ みそ、厚揚げ	玉葱、トマト缶、キャベツ きゅうり、ブロッコリー 大根、人参、蓮根、干し椎茸 白菜、まいたけ、ねぎ	米 小麦粉、油 ごま	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 フルーツ	431
30 金	ごはん ハンバーグ もやし中華サラダ 豆乳みそ汁	合挽ミンチ、豆腐 高野豆腐、卵、牛乳 シーチキン みそ、豆乳	玉葱、人参、ひじき、キャベツ トマト もやし、わかめ、きゅうり、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 パン粉、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酢	牛乳 わらび餅	453

- ・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、オクラ・キャベツ・きゅうり・大葉・新生姜・ズッキーニ・パプリカ・梅です。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	447kcal	450kcal
たんぱく質	20.0g	16.8g
脂質	17.4g	16g
炭水化物	56.1g	70g