

# 令和5年度 7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	ごはん 鯡フライ スパゲティサラダ みそ汁	鯡 卵 みそ、高野豆腐	キャベツ、かいわれ、トマト きゅうり、人参 えのき、白菜、人参、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、油 スパゲティ、砂糖	出汁、塩 マヨネーズ 酢 こしょう	牛乳 ポップコーン	476
4火	ごはん 家常豆腐 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	豚肉、厚揚げ ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、白菜、しめじ エリンギ、白ネギ、にんにく、生姜 切干大根、きゅうり、わかめ 玉葱、水菜	米 砂糖、ごま油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 ホットケーキ	527
5水	ごはん 鯖のみぞれ煮 ほうれん草の納豆和え 赤だし	鯖 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	大根、ねぎ、もやし、にら 人参、りんご ほうれん草、もやし しめじ、わかめ、みつば	米 片栗粉、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 プリン	490
6木	ごはん 鶏むね肉の酢豚風 もやしのナムル みそ汁	鶏肉 みそ、豆腐	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ もやし、小松菜、人参 まいたけ、もずく、水菜	米 片栗粉、ごま油 砂糖 砂糖、ごま油、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢 ケチャップ	牛乳 ジャムトースト	445
7金	七夕そうめん のり塩ポテト フルーツ	鶏肉、卵	トマト、きゅうり、オクラ 干し椎茸 青のり すいか	そうめん、砂糖 じゃがいも、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 お星さまクッキー	407
10月	ごはん 豆腐の落とし揚げ 長芋ともずくの酢の物 みそ汁	豆腐、卵 シーチキン みそ、油揚げ	玉葱、人参、ひじき、コーン キャベツ、ブロッコリー もずく、きゅうり、梅シロップ 白菜、人参、エリンギ、ねぎ	米 砂糖、片栗粉 油 長芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 お好み焼き	409
11火	モロヘイヤカレー カルシウムサラダ フルーツ	合挽ミンチ、鶏レバー 大豆ミート 大豆、チーズ ちりめんじゃこ	玉葱、トマト缶、モロヘイヤ にんにく、生姜 キャベツ、玉葱、人参 水菜 バナナ	米 カレーパウダー ソース ドレッシング	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 オレンジゼリー	409
12水	ごはん 鯖のレモン蒸し じゃがいものガレット なすの揚げ浸し 豆乳みそ汁	鯖 チーズ みそ、豆乳	レモン、もやし、にら なす、えのき、しめじ、まいたけ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 米麴 じゃがいも、油 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 パウンドケーキ	446
13木	ごはん 鯖のコーンフレーク焼き 五目煮豆 みそ汁	鯖、ヨーグルト 大豆 みそ、油揚げ	キャベツ、豆苗、トマト ごぼう、人参、蓮根 こんにゃく 切干大根、人参、ねぎ	米 コーンフレーク 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酒 マヨネーズ カレー粉	牛乳 フルーツ	453
14金	ごはん 回鍋肉 マロニーの酢の物 みそ汁	豚肉、みそ テンメンジャン 卵 みそ、豆腐	キャベツ、人参、ピーマン にんにく きゅうり、人参、わかめ、梅シロップ もやし、しめじ、ねぎ	米 さつまいも 砂糖、ごま油 マロニー	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 お麩ラスク	452
17月							
18火	ごはん / チーズ 麻婆しらす 切干大根のナムル みそ汁	チーズ 豚ミンチ テンメンジャン みそ、豆腐	玉葱、人参、しめじ、にら 生姜、にんにく、しらたき 切干大根、ほうれん草、人参 まいたけ、もずく、ねぎ	米 砂糖、片栗粉 ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 酒	牛乳 カステラ	413

19水	ごはん 赤魚の煮付け 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	赤魚 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参、わかめ 大根、きゅうり、人参 梅シロップ キャベツ、人参、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 マドレーヌ	427
20木	フオカッチャ 鶏のから揚げ ごぼうサラダ わかめスープ	鶏肉、卵	生姜、にんにく、キャベツ パプリカ、豆苗、トマト ごぼう、人参、コーン わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉、 砂糖、オリーブ油 片栗粉、油 ごま、砂糖	出汁、塩 イースト 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 ヨーグルト	456
21金	とうもろこしごはん 鯖の照り煮 じゃがいものオイスター炒め 豚汁	鯖 みそ、豚肉	とうもろこし 生姜、もやし、にら、りんご パプリカ、ブロッコリー 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 オイスターソース みりん、酒	牛乳 ぶどうゼリー	412
24月	ごはん 鮭の醤油マヨ焼き ピーマンともやしのジャコ和え 肉団子と白菜の春雨スープ	鮭、ヨーグルト ちりめんじゃこ 鶏ミンチ、卵	にんにく、キャベツ、にら トマト ピーマン、もやし、人参 玉葱、人参、白菜、生姜、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま 春雨、片栗粉、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 ケチャップ	牛乳 チキンナゲット	468
25火	ごはん 鯡バーグ 小松菜のごま和え みそ汁	鯡、鶏ミンチ 豆腐 みそ、厚揚げ	玉葱、梅干し、生姜、人参 キャベツ、ブロッコリー 小松菜、人参、しめじ エリンギ、水菜	米 片栗粉、砂糖 油 ごま、砂糖 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん こしょう	牛乳 りんごゼリー	441
26水	きのこのミートスパゲティ ミモザサラダ 野菜スープ	合挽ミンチ 鶏レバー 卵	玉葱、人参、しめじ、セロリ にんにく、トマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 コーン 白菜、玉葱、人参、干し椎茸、わかめ	スパゲティ オリーブ油	出汁、塩 薄口醤油 ケチャップ マヨネーズ こしょう	牛乳 フレンチトースト	403
27木	ごはん 赤魚のねぎ甘酢ダレ ひじきの白和え みそ汁	赤魚 豆腐、みそ みそ、厚揚げ	白ネギ、生姜、もやし、人参 トマト ひじき、人参、小松菜 大根、人参、水菜	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 フルーツ	402
28金	ごはん 鶏肉の梅シロップ煮 しらたきのシラス和え 豆乳みそ汁	鶏肉、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆乳	梅シロップ、生姜、キャベツ 人参、きゅうり きゅうり、人参、しらたき 玉葱、しめじ、ねぎ	米 砂糖、ごま油 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 酢	牛乳 コーンピザ	410
31月	ごはん ポークチャップ ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	豚肉 卵、ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、しめじ、キャベツ かぼちゃ ブロッコリー、玉葱、人参 切干大根、人参、白ネギ、水菜	米 砂糖、油	出汁、塩 ケチャップ 酢 ごまドレ	牛乳 カルピスゼリー	406

- ・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⑤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⑥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、かぼちゃ、きゅうり、トマト、とうもろこし、なす、パプリカ、ピーマン、モロヘイヤ、すいかです。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	438kcal	450kcal
たんぱく質	20.0g	16.8g
脂質	16.5g	16g
炭水化物	56.2g	70g