

# 令和5年度 8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	火	ごはん 鯖の南部焼き 出汁巻き卵 キャベツとえのきのおかか和え みそ汁	鯖 卵 鯉節 みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参 キャベツ、えのき、人参 玉葱、水菜	米 ごま 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 お麩ラスク	439
2	水	ごはん 豚カツ 梅みそソース ㊟ マカロニサラダ 豆乳みそ汁	豚肉、梅みそ 卵 みそ、豆乳、高野豆腐	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参 大根、人参、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、油 マカロニ、砂糖	出汁、塩 ソース マヨネーズ 酢、こしょう	牛乳 フルーツ	441
3	木	冷やし中華 じゃがいもとひじきのほっこり煮 チーズ	卵、鶏肉 チーズ	トマト、きゅうり、オクラ もやし、わかめ 人参、ひじき、しらたき	中華麺、砂糖 ごま油 じゃがいも、砂糖	出汁 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 ホットケーキ	438
4	金	ごはん 鯖の照り焼き 人参シリシリ みそ汁	鯖 シーチキン、卵 みそ、豆腐	もやし、パプリカ、豆苗 りんご 人参 しめじ、わかめ、ねぎ	米 砂糖 じゃがいも、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 おからドーナツ	406
7	月	ごはん 赤魚の漬け揚げ きのこのさっぱり和え みそ汁	赤魚 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	生姜、キャベツ、かいわれ トマト しめじ、エリンギ、えのき かぼちゃ、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酒 酢	牛乳 わらび餅	417
8	火	夏野菜カレー 豆腐サラダ フルーツ	豚肉 豆腐	玉葱、人参、なす、ズッキーニ かぼちゃ、オクラ キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米 油 ごま、ごま油 砂糖	カレーウ 塩、酢 こしょう 油	牛乳 オレンジゼリー	423
9	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 冬瓜のそぼろあんかけ けんちん汁	鮭、みそ 鶏ミンチ 豆腐	キャベツ、玉葱、しめじ 人参 冬瓜、枝豆、生姜 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 バター、砂糖 さつまいも 片栗粉、油	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 ポテトフライ	410
10	木	ごはん 鶏肉の甘辛煮ごま風味 春雨の酢の物 ㊟ みそ汁	鶏肉 卵 みそ、豆腐	もやし、にら、トマト きゅうり、人参、わかめ 梅シロップ もずく、エリンギ、ねぎ	米 小麦粉、砂糖、ごま 春雨	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 ヨーグルト	422
11	金							
14	月							
15	火	ごはん 鯡の南蛮漬け ひじきのカルシウム煮 ㊟ みそ汁	鯡 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	玉葱、人参、パプリカ、トマト キャベツ、豆苗 ひじき、人参、しらたき しめじ、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 マドレーヌ	404
16	水	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め きゅうりとトマトの青じそ和え 中華スープ	豚肉、みそ テンメンジャン ちりめんじゃこ	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン、にんにく きゅうり、トマト、大葉 玉葱、人参、白菜、干し椎茸、にら	米 砂糖、ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 ドレッシング	牛乳 サーターアンダギー	425
17	木	ごはん 白身魚の中華あんかけ たたききゅうり みそ汁	バス ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	しめじ、えのき、干し椎茸 玉葱、人参、オクラ、キャベツ きゅうり、生姜 玉葱、水菜	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん オイスターソース 酢	牛乳 パンプリン	442

18	金	ごはん 塩から揚げ ポテトサラダ 赤だし	鶏肉、卵 卵 みそ、豆腐	生姜、にんにく、キャベツ 人参、豆苗、トマト きゅうり、人参、コーン えのき、もずく、みつば	米 片栗粉、油 米麴 菊芋、じゃがいも	出汁、塩 こしょう 酒 マヨネーズ ドレッシング	牛乳 梅ゼリー	422
21	月	ごはん 鯖のみりんつけ焼き 出汁巻き卵 キャベツの酢の物 ㊟ みそ汁	鯖 卵 ちりめんじゃこ みそ	もやし、にら、人参 キャベツ、きゅうり、わかめ、梅シロップ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 ヨーグルトパン	446
22	火	冷やしうどん 天ぷら フルーツ	鶏肉、卵	トマト、きゅうり、オクラ 干し椎茸 かぼちゃ、ズッキーニ 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、酒	牛乳 カステラ	486
23	水	ごはん 鮭の香味焼き ミニゴーヤチャンプルー みそ汁	鮭、みそ 豚肉、豆腐、卵 みそ	白菜、人参、豆苗、りんご ゴーヤ、玉葱、人参 まいたけ、わかめ、ねぎ	米 砂糖、ごま 油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 ぶどうゼリー	401
24	木	ごはん 肉じゃが 蒸しなすのじゃこ和え 豆乳みそ汁	牛肉 ちりめんじゃこ みそ、豆乳、厚揚げ	玉葱、人参、いんげん しらたき なす 大根、人参、ねぎ	じゃがいも、砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	425
25	金	ごはん 白身魚のごまフライ 棒棒鶏風サラダ みそ汁	赤魚 鶏肉、卵 みそ	キャベツ、かいわれ、人参 ブロッコリー きゅうり、もやし、トマト 切干大根、人参、しめじ、ねぎ	米 小麦粉、パン粉 ごま、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酢 こしょう	牛乳 豆腐ボンデケーキ	475
28	月							
29	火	ごはん 鯖の磯辺揚げ きゅうりとえのきの納豆和え 赤だし	鯖 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	青のり、キャベツ、豆苗 トマト きゅうり、えのき、わかめ まいたけ、もずく、みつば	米 てんぷら粉 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 クッキー	460
30	水	フオカッチャ 鶏のトマト煮 フライドポテト 卵スープ	鶏肉 卵	玉葱、しめじ、にんにく、トマト缶 玉葱、小松菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 イースト ケチャップ 酒、こしょう	牛乳 りんごゼリー	401
31	木	ごはん 鯡の濃厚ゴマ味噌煮 小松菜のお浸し のっぺい汁	鯡、みそ、卵 シーチキン 鶏肉	生姜、もやし、人参、豆苗 小松菜、人参 大根、人参、白菜、干し椎茸、ねぎ	米 砂糖、ごま 砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 野菜チップス	401

- ・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、枝豆、オクラ、南瓜、きゅうり、大葉、ズッキーニ、冬瓜、トマト、なす、ゴーヤ、パプリカ、

※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー	429kcal	450kcal
たんぱく質	19.6g	16.8g
脂質	14.9g	16.0g
炭水化物	58.3g	70.0g