

# 令和5年度 9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			
1 金	ごはん 豚肉の醤油麹焼き マロニーの酢の物 ㊟ みそ汁	豚肉 卵 みそ、豆腐、油揚げ	生姜、にんにく、玉葱、人参 キャベツ、豆苗、ブロッコリー きゅうり、人参、わかめ、梅シロップ まいたけ、ねぎ	米 米麴、油 マロニー、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 パウンドケーキ	509
4 月	ごはん チキン南蛮 青梗菜のごま和え みそ汁	鶏肉、卵 みそ	玉葱、きゅうり、キャベツ トマト 青梗菜、人参、しめじ えのき、わかめ、ねぎ	米 小麦粉、油、砂糖 ごま、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん、酢 ケチャップ マヨネーズ	牛乳 チヂミ	476
5 火	ごはん 鯖のタンドリー風 チャブチェ風 みそ汁	鯖、ヨーグルト 豚ミンチ みそ	もやし、豆苗、パプリカ ブロッコリー 玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、しらたき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 油 オイスターソース カレー粉 酢、酒	出汁、塩 濃口醤油 ケチャップ オイスターソース カレー粉 酢、酒	牛乳 ジャムトースト	444
6 水	きのこのミートスパゲティ ツナサラダ 野菜スープ チーズ	合挽ミンチ 鶏レバー シーチキン チーズ	にんにく、しめじ、玉葱、人参 セロリ、トマト缶 キャベツ、きゅうり、人参、コーン 白菜、人参、玉葱、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 酒	牛乳 カルピスゼリー	434
7 木	ごはん 鮭の塩麹焼き 出汁巻き卵 ひじきの白和え ㊠ みそ汁	鮭 卵 豆腐、みそ みそ、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ ひじき、人参、小松菜 かぼちゃ、しめじ、水菜	米 米麴 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 フルーツ	414
8 金	ごはん 赤魚の梅酢から揚げ ㊟ マカロニサラダ 豆乳みそ汁	赤魚 卵 みそ、豆乳、油揚げ	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、人参 切干大根、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 マカロニ	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酢 マヨネーズ 梅酢	牛乳 クッキー	444
11 月	ごはん 鮭の西京焼き 炒めなます みそ汁	鮭、みそ 油揚げ みそ、豆腐	もやし、にら、人参、梨 大根、人参、蓮根、干し椎茸 しめじ、わかめ、水菜	米 砂糖 ごま	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 ココアマフィン	449
12 火	ビーフカレー 豆腐サラダ フルーツ	牛肉、鶏レバー 豆腐	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 ごま、油、砂糖 ごま油	カレールー 濃口醤油 酢	牛乳 オレンジゼリー	433
13 水	ごはん 鱈の梅しそフライ ㊟ 高野豆腐の卵とじ みそ汁	鱈 高野豆腐、卵 みそ、油揚げ	梅干し、大葉、キャベツ 豆苗、トマト 人参、きぬさや 玉葱、ねぎ	米 小麦粉、パン粉 油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 みりん 鮭 こしょう	牛乳 チキンナゲット	417
14 木	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 五目金平 みそ汁	バス みそ、厚揚げ	玉葱、人参、干し椎茸、ピーマン キャベツ、ブロッコリー ごぼう、蓮根、人参、こんにゃく 大根、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢、酒 こしょう	牛乳 ポップコーン	437
15 金	フォカッチャ やみつきちキン カラフルピクルス 春雨スープ	鶏肉、卵	キャベツ、かわれ、ブロッコリー 大根、きゅうり、人参 玉葱、人参、白菜、干し椎茸、ねぎ	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 砂糖 砂糖 春雨、ごま油	出汁、塩 濃口醤油、イースト みりん、酢 マヨネーズ ケチャップ	牛乳 マドレーヌ	455

18 月	敬老の日						
19 火	ごはん 肉豆腐 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	白ネギ、玉葱、人参、えのき エリンギ、しらたき きゅうり、わかめ、梅シロップ キャベツ、人参、まいたけ、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 ホットケーキ	466
20 水	ごはん 鯖のもみじ焼き じゃがいものガレット 切干大根煮 豆乳みそ汁	鯖 チーズ 油揚げ みそ、豆乳、高野豆腐	キャベツ、人参、にら 切干大根、人参、干し椎茸 いんげん、こんにゃく えのき、もずく、水菜	米 じゃがいも 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん マヨネーズ 酒	牛乳 ヨーグルト	448
21 木	冷やしうどん 野菜の天ぷら 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、なす バナナ	うどん 砂糖 さつまいも、油、てんぷら粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 コーンピザ	511
22 金	ごはん 鯖の梅みそ煮 ㊟ 卵の花 豚汁	鯖、梅みそ おから、油揚げ みそ、豚肉	もやし、にら、人参 人参、干し椎茸、こんにゃく ねぎ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 豚まん	474
25 月	ごはん 豚肉のブルコギ風 ㊟ なすの中華南蛮 みそ汁	豚肉 みそ、豆腐、油揚げ	玉葱、人参、ピーマン しめじ、もやし、梅ジャム なす、生姜、にんにく、ねぎ わかめ、水菜	米 さつまいも 砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 オイスターソース 酢	牛乳 りんごゼリー	439
26 火	ごはん 鱈のかば焼き 出汁巻き卵 青梗菜と油揚げのゴマ酢和え 赤だし	鱈 卵 油揚げ みそ	もやし、にら、人参 青梗菜、人参 切干大根、しめじ、わかめ、みつば	米 片栗粉、油、砂糖 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 フルーツ	433
27 水	ごはん 甘辛鶏ごぼう 小松菜の納豆和え みそ汁	鶏肉 納豆、ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	ごぼう、ねぎ、キャベツ 人参、ブロッコリー 小松菜、しめじ 玉葱、ねぎ	米 片栗粉、油、ごま 砂糖 砂糖 じゃがいも	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	476
28 木	ごはん 鮭のみそホイル焼き ブロッコリーと卵のサラダ けんちん汁	鮭、みそ 卵、ちりめんじゃこ 豆腐	玉葱、人参、キャベツ しめじ、ピーマン、かぼちゃ ブロッコリー、玉葱、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 バター、砂糖 ごま、砂糖、ごま油 里芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 カステラ	405
29 金	ごはん 鶏のつくね焼 きゅうりと手作りかまぼこの酢の物 ㊟ みそ汁	鶏ミンチ、卵 バス みそ、油揚げ	玉葱、人参、干し椎茸、ひじき もやし、にら、トマト きゅうり、わかめ、梅シロップ キャベツ、人参、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 片栗粉	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 プリン	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 ㊟ 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、かぼちゃ、さつまいも、里芋、しめじ、青梗菜、なす、まいたけ、梨です。

※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー	449kcal	450kcal
たんぱく質	20.1g	16.8g
脂質	16.3g	16g
炭水化物	59.9g	70g