

令和5年度 1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 | | | | |
| 4 | 木 | ごはん 鮭の西京焼き 黒豆 高野豆腐の含め煮 柚子なます ㊟ 雑煮 | 鮭、みそ 黒豆 高野豆腐 ちりめんじゃこ | 大根、人参、柚子 大根、しめじ、ほうれん草、水菜 | 米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖、ごま 片栗粉、小麦粉 | 出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢 酒 | 牛乳 いもきんとん | 430 |
| 5 | 金 | 栗おこわ ㊟ 炒り鶏 きゅうりの酢の物 にゅう麺 | 小豆 鶏肉 ちりめんじゃこ | ごぼう、人参、干し椎茸 蓮根、こんにゃく、いんげん きゅうり、わかめ えのき、ほうれん草、水菜 | 米、もち米、粟 砂糖 砂糖 砂糖 そうめん | 出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒 | 牛乳 黒豆きなこパウダー | 417 |
| 8 | 月 | | | | | | | |
| 9 | 火 | ドライカレー 大根サラダ フルーツ | 合挽ミンチ 高野豆腐 | 玉葱、人参、しめじ、りんご にんにく、レーズン 大根、きゅうり、パプリカ、水菜 みかん | 米、油 ごま、ごま油 | 塩、こしょう カレールー 酢 | 牛乳 カルピスゼリー | 413 |
| 10 | 水 | ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え 豆乳みそ汁 | 鯖 鯉節 みそ、豆乳、厚揚げ | 玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ ブロッコリー、人参 大根、人参、ねぎ | 米 さつまいも 片栗粉、小麦粉 砂糖、ごま | 出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢 | 牛乳 ジャムトースト | 478 |
| 11 | 木 | フォカッチャ 白身魚の梅酢から揚げ ㊟ ポテトサラダ 肉団子と白菜の春雨スープ | 白身魚 卵 鶏ミンチ、卵 | 生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、人参 白菜、人参、玉葱、生姜、ねぎ | 強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 片栗粉、油 じゃがいも、菊芋 春雨、片栗粉、ごま油 | 出汁、塩 イースト 濃口醤油 みりん、酢 マヨネーズ 梅酢 | 牛乳 フルーツ | 450 |
| 12 | 金 | ごはん 豚肉のブルコギ風 ㊟ マロニーの酢の物 赤だし | 豚肉 卵 みそ、豆腐 | 玉葱、人参、ピーマン、しめじ もやし きゅうり、人参、わかめ えのき、もずく、みつば | 米 じゃがいも 砂糖、ごま油 マロニー、砂糖 | 出汁、塩 みりん 酢 オイスターソース | 牛乳 ホットケーキ | 448 |
| 15 | 月 | ごはん 鱈の南蛮漬け ヤーコンのオイスター炒め みそ汁 | 鱈 みそ、油揚げ | 玉葱、人参、キャベツ きゅうり、トマト ブロッコリー、パプリカ 玉葱、ねぎ | 米 片栗粉、油 砂糖 ヤーコン、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 カステラ | 456 |
| 16 | 火 | ごはん 鶏のつくね焼 ほうれん草のきな粉和え みそ汁 | 鶏ミンチ、卵 きな粉 みそ、豆腐 | 玉葱、人参、干し椎茸、ひじき もやし、にら ほうれん草、人参 エリンギ、わかめ、水菜 | 米 片栗粉、油 砂糖 砂糖 | 出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん | 牛乳 ヨーグルト | 430 |
| 17 | 水 | ごはん 鮭のみそホイル焼き きゅうりとえのきの納豆和え のっぺい汁 | 鮭、みそ 納豆、ちりめんじゃこ 鶏肉 | キャベツ、玉葱、人参、しめじ ピーマン、にんにく、かぼちゃ きゅうり、えのき、わかめ 大根、人参、白菜、椎茸、ねぎ | 米 バター、砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉 | 出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 | 牛乳 コーンピザ | 411 |
| 18 | 木 | ごはん すき焼き風煮 カラフルピクルス みそ汁 | 牛肉、焼き豆腐 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、大根、人参 しめじ、わかめ、ねぎ | 米 砂糖 砂糖 | 出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢 | 牛乳 オレンジゼリー | 448 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|-------------------------|--|---|--|----------------|-----|
| 19 | 金 | ごはん 鯖のみみじ焼き 切干大根煮 みそ汁 | 鯖 油揚げ みそ、厚揚げ | 人参、もやし、豆苗 切干大根、人参、こんにゃく 干し椎茸、いんげん 白菜、人参、えのき、ねぎ | 米 ヤーコン、片栗粉、油 砂糖、油 | 出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 マヨネーズ | 牛乳 フレンチトースト | 493 |
| 22 | 月 | ごはん 麻婆豆腐 切干大根のナムル 中華スープ | 豚ミンチ、豆腐 | 玉葱、人参、生姜、にんにく ねぎ 切干大根、ほうれん草、人参 玉葱、人参、わかめ、干し椎茸 | 米 砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖、ごま油 ごま油 | 出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 テンメンジャン | 牛乳 きなこパン | 412 |
| 23 | 火 | ごはん 鯖の梅煮 ㊟ 棒棒鶏風サラダ みそ汁 | 鯖 鶏肉 みそ、油揚げ | 梅干し、白菜、にら、りんご きゅうり、もやし、トマト わかめ、ねぎ | 米 砂糖 砂糖、ごま油 長芋 | 出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒 酢 | 牛乳 チヂミ | 471 |
| 24 | 水 | けんちんうどん 蒸しシューマイ フルーツ | 厚揚げ 豚ミンチ | 大根、人参、ごぼう、ねぎ 玉葱、生姜、にんにく みかん | うどん 砂糖、シューマイの皮 | 出汁、塩 薄口醤油 みりん | 牛乳 クッキー | 486 |
| 25 | 木 | ごはん 白身魚の醤油ダレ 人参シリシリ みそ汁 | 赤魚 シーチキン、卵 みそ、厚揚げ | もやし、豆苗、パプリカ かぼちゃ 人参 大根、人参、ねぎ | 米 片栗粉、油 じゃがいも、ごま油 | 出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 | 牛乳 マドレーヌ | 497 |
| 26 | 金 | ごはん 塩から揚げ スパゲティサラダ 豆乳みそ汁 | 鶏肉、卵 卵 みそ | 生姜、にんにく、キャベツ かいわれ、トマト きゅうり、人参、 切干大根、しめじ、人参、水菜 | 米 片栗粉、油 米麴 スパゲティ、砂糖 | 出汁、塩 マヨネーズ 酒、酢 こしょう | 牛乳 お麩ラスク | 480 |
| 29 | 月 | ごはん 鯖のオーロラ煮 高野豆腐の卵とし みそ汁 | 鯖、みそ 高野豆腐、卵 みそ | 生姜、キャベツ、人参、りんご 人参、きぬさや かぼちゃ、わかめ、エリンギ、ねぎ | 米 片栗粉、油、砂糖 砂糖 | 出汁、塩 みりん 酒 ケチャップ | 牛乳 豆腐ボンデケーキ | 422 |
| 30 | 火 | ごはん 家常豆腐 大根ときゅうりの酢の物 赤だし | 豚肉、厚揚げ ちりめんじゃこ みそ | 玉葱、人参、白菜、しめじ エリンギ、白ネギ、生姜、にんにく 大根、きゅうり、わかめ えのき、もずく、みつば | 米 砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖 砂糖 じゃがいも | 出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢 | 牛乳 りんごゼリー | 492 |
| 31 | 水 | ごはん 鯛の丸ごとコロッケ ひじきの梅和え ㊟ みそ汁 | いわし ちりめんじゃこ みそ、豆腐 | 玉葱、人参、キャベツ 豆苗、トマト ひじき、人参、きゅうり、えのき、梅干し わかめ、小松菜、ねぎ | 米 じゃがいも、小麦粉 パン粉、油 | 出汁、塩 濃口醤油 みりん | 牛乳 フルーツ | 416 |

- ・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、ごぼう、小松菜、大根、長芋、白菜、ブロッコリー、蓮根、ほうれん草、みかんです。



| | ※1日当たり | 平均値 | 基準値 |
|-------|--------|---------|---------|
| エネルギー | | 450kcal | 450kcal |
| たんぱく質 | | 19.8g | 16.8g |
| 脂質 | | 116.3 | 16.0g |
| 炭水化物 | | 60.2g | 70g |