

# 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	フオカッチャ 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 ㊿ 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