

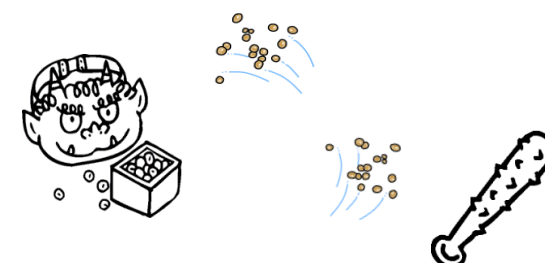
令和5年度 2月献立表

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 木	きのこのミートスパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ わかめスープ チーズ	合挽ミンチ 鶏レバー、大豆ミート 卵、ちりめんじゃこ チーズ	玉葱、人参、しめじ、セロリ にんにく、トマト缶 ブロッコリー、玉葱、人参 玉葱、わかめ、水菜	スパゲティ オリーブ油 ごま、砂糖 デミグラスソース みりん、酢	出汁、塩 薄口醤油 ケチャップ	牛乳 ポップコーン	407
2 金	恵方巻 鶏の照り焼き ほうれん草のお浸し 赤だし	卵、鮭 鶏肉 みそ、豆腐	きゅうり、のり キャベツ、人参、ブロッコリー ほうれん草、しめじ、人参 えのき、わかめ、みつば	米、砂糖 砂糖 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 プリン	486
5 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根とわかめの酢の物 ㊟ みそ汁	豚肉、卵 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、生姜、キャベツ 切干大根、きゅうり、わかめ 梅シロップ 白菜、人参、水菜	米油 ごま、砂糖 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢 酒	牛乳 カルピスゼリー	406
6 火	ごはん 鯖の照り煮 カリフラワーマヨ 豆乳みそ汁	鯖 牛乳、チーズ みそ、豆乳、厚揚げ	生姜、もやし、にら、人参 りんご カリフラワー、ブロッコリー しめじ、キャベツ、人参、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒 マヨネーズ ケチャップ	牛乳 チキンナゲット	492
7 水	ごはん 肉団子甘辛煮 もやしのナムル みそ汁	合挽ミンチ、卵 大豆ミート、豆腐 みそ、豆腐	玉葱、人参、白菜、豆苗 トマト もやし、小松菜、人参 切干大根、まいたけ、水菜	米油 ごま、砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	416
8 木	ごはん カレイのピカタ ヤーコンの金平 のっぺい汁	カレイ、卵、チーズ 鶏肉	キャベツ、人参、ブロッコリー 人参、こんにゃく 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 小麦粉 ヤーコン、ごま油、砂糖 里芋、片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 ホットケーキ	416
9 金	ごはん 鶏肉の甘辛煮ごま風味 キャベツの酢の物 みそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ	もやし、豆苗、トマト キャベツ、きゅうり、わかめ もずく、しめじ、人参	米 小麦粉、砂糖、ごま 砂糖 麩		牛乳 クッキー	419
12 月							
13 火	豆まめキーマカレー 豆腐サラダ フルーツ	合挽ミンチ、大豆 ひよこ豆、レンズ豆 豆腐	玉葱、人参、セロリ、生姜 トマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米 ごま、ごま油 油、砂糖	カレーウ 濃口醤油 酢	牛乳 オレンジゼリー	491
14 水	ごはん 鮭のレモン蒸し 白菜とツナのおかか和え 赤だし	鮭 シーチキン、鯉節 みそ、厚揚げ	レモン、キャベツ、人参 ブロッコリー 白菜、しめじ、人参 えのき、わかめ、みつば	米 米麩 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 ココアマフィン	450
15 木	ごはん 肉じゃが わかめとセロリの酢の物 みそ汁	牛肉 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	玉葱、人参、いんげん しらたき わかめ、セロリ、きゅうり まいたけ、白ネギ、水菜	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 カステラ	410
16 金	ごはん 鯖の韓国風煮 ひじきの白和え ㊟ 豚汁	鯖、卵 豆腐、みそ みそ、豚肉	白ネギ、生姜、にんにく もやし、にら、人参 ひじき、人参、小松菜 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 ごま、砂糖 ごま油 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 野菜チップス	433

19 月	ごはん 白身魚の漬け揚げ ごぼうサラダ みそ汁	白身魚 みそ、高野豆腐	生姜、キャベツ、豆苗 トマト ごぼう、人参、コーン 玉葱、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 酢、酒 マヨネーズ	牛乳 マドレーヌ	442
20 火	フォカッチャ キウイジャム ㊟ 鶏肉のトマト煮 フライドポテト 野菜スープ	鶏肉	キウイ しめじ、玉葱、トマト缶 キャベツ、ブロッコリー 白菜、人参、干し椎茸、わかめ	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 砂糖 じゃがいも、油	出汁、塩 薄口醤油 こしょう イースト	牛乳 ヨーグルト	426
21 水	ごはん 鯖のコーンフ레이크焼き れんこんの金平 豆乳みそ汁	鯖、ヨーグルト みそ	もやし、にら、りんご れんこん、人参、こんにゃく いんげん 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 コーンフ레이크 ごま、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒 マヨネーズ カレー粉	牛乳 フロランタン風トースト	461
22 木	肉うどん 野菜の天ぷら フルーツ	牛肉	玉葱、エリンギ、ねぎ かぼちゃ、ごぼう、人参 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	牛乳 お好み焼き	443
23 金							
26 月	ごはん カリフラワーハンバーグ ひじきのカルシウム煮 ㊟ みそ汁	合挽ミンチ、卵 豆腐、高野豆腐 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、カリフラワー キャベツ、トマト ひじき、人参、しらたき しめじ、わかめ、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	421
27 火	ごはん 鱈のかば焼き風 マロニーの酢の物 みそ汁	鱈、卵 みそ、油揚げ	白菜、人参、小松菜 きゅうり、人参、わかめ、コーン 玉葱、水菜	米 片栗粉、油、砂糖 マロニー、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 きな粉パン	413
28 水	ごはん 豚カツ 梅みそソース ㊟ マセドアンサラダ 赤だし	豚肉、梅みそ チーズ みそ、豆腐	キャベツ、かいわれ、トマト 人参、きゅうり、コーン えのき、わかめ、みつば	米 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも	出汁、塩 ソース マヨネーズ	牛乳 りんごゼリー	428
29 木	ごはん 鯖の生姜煮 小松菜と卵の和風サラダ みそ汁	鯖 卵 みそ、厚揚げ	生姜、もやし、パプリカ にら、りんご 小松菜 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 マヨネーズ	牛乳 豆腐ドーナツ	419

- ・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、カリフラワー、ごぼう、小松菜、大根、白菜、ブロッコリー、セロリ、ほうれん草、蓮根、キウイです。



※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー	436kcal	450kcal
たんぱく質	20.1g	16.8g
脂質	16.2g	16.0g
炭水化物	56.6g	70.0g