

令和5年度 3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	ちよし エネルギー源になる			
1 金	菜の花ひなちらし 鶏肉の甘味噌焼き ヤーコンのから揚げ ㊤ すまし汁	鮭、卵 鶏肉、みそ バサ	干し椎茸、きゅうり、蓮根 菜の花 白菜、人参、豆苗、トマト えのき、人参、水菜	米、砂糖 砂糖 ヤーコン、砂糖 片栗粉、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 パンナコッタ	496
4 月	焼きそば 揚げシューマイ 卵スープ	豚肉 豚ミンチ 卵	キャベツ、人参、玉葱、にら もやし 玉葱、生姜、にんにく、トマト しめじ、玉葱、小松菜	中華麺、油 砂糖、シューマイの皮	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 ソース、酒	牛乳 チャーハン	426
5 火	ごはん 白身魚の野菜あんかけ にらともやしの納豆和え みそ汁	白身魚 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸 生姜、キャベツ もやし、にら、わかめ 大根、人参、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん こしょう	牛乳 ホットケーキ	416
6 水	ごはん 回鍋肉 ㊤ 切干大根のナムル わかめスープ	豚肉、みそ テンメンジャン	キャベツ、ピーマン、人参 にんにく、カリフラワー 切干大根、ほうれん草、人参 わかめ、玉葱、水菜	米 ヤーコン、ごま油 さつまいも、砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 りんごゼリー	411
7 木	ごはん 鯖の塩こうじ焼き ひじきの白和え ㊤ みそ汁	鯖 豆腐、みそ みそ、厚揚げ	もやし、にら、りんご ひじき、人参、小松菜 かぼちゃ、わかめ、ねぎ	米 米麹 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 みりん	牛乳 フルーツ	431
8 金	ごはん 鯨の南蛮漬け 五目煮豆 ㊤ 豆乳みそ汁	鯨 大豆 みそ、豆乳、厚揚げ	玉葱、人参、パプリカ キャベツ、豆苗、トマト ごぼう、人参、蓮根、こんにゃく 玉葱、しめじ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 ヤーコン、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢・酒	牛乳 マドレーヌ	489
11 月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 長芋ともずくの酢の物 けんちん汁	鮭、みそ 豆腐	キャベツ、玉葱、人参 しめじ もずく、きゅうり 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 バター、砂糖 じゃがいも 長芋、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 サーターアンダギー	426
12 火	チキンカレー 春キャベツのミモザサラダ フルーツ	鶏肉、鶏レバー 卵	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	カレールウ マヨネーズ	牛乳 カルピスゼリー	422
13 水	ごはん 鯖の柚庵焼き じゃがいもとひじきのほっこり煮 赤だし	鯖、卵 みそ、厚揚げ	柚子、白菜、豆苗、人参 ひじき、人参、しらたき えのき、わかめ、みつば	米 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 お麩ラスク	425
14 木	ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	赤魚 卵、ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	もやし、にら、パプリカ、わかめ ブロッコリー、玉葱、人参 キャベツ、人参、切干大根、ねぎ	米 砂糖 ごま、ごま油、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 コーンピザ	416
15 金	ごはん 鶏のから揚げ カラフルピクルス にら玉スープ	鶏肉、卵 卵	生姜、にんにく、キャベツ かいわれ、トマト 大根、きゅうり、人参 玉葱、にら、しめじ	米 片栗粉、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 ジャムトースト	441
18 月	ごはん 鯖の梅みそ煮 ㊤ 高野豆腐の卵とじ のっぺい汁	鯖、梅みそ 高野豆腐、卵 鶏肉	もやし、にら、人参、りんご 人参、きぬさや 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 ポテトフライ	412

19 火	真だくさんうどん 揚げ餃子 フルーツ	豚肉、厚揚げ 豚ミンチ	大根、キャベツ、人参 しめじ、エリンギ、ねぎ キャベツ、にら、生姜 にんにく バナナ	うどん 砂糖、油 餃子の皮	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん オイスターソース	牛乳 クッキー	415
20 水							
21 木	ごはん 鯨バーグ ㊤ 春雨サラダ みそ汁	鯨、鶏ミンチ 豆腐 卵 みそ	玉葱、梅干し、生姜、豆苗 キャベツ、トマト きゅうり、人参 しめじ、わかめ、水菜	米 片栗粉、油 砂糖 春雨 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん マヨネーズ こしょう	牛乳 ヨーグルト	446
22 金							
25 月	ごはん やみつきチキン 卵の花 ㊤ 豆乳みそ汁	鶏肉 おから、油揚げ みそ、豆乳	にんにく、キャベツ、きゅうり トマト 人参、干し椎茸、ねぎ こんにゃく 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 ヤーコン	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん ケチャップ マヨネーズ	牛乳 カステラ	417
26 火	ごはん 鯖のみぞれ煮 ひじきの梅和え ㊤ みそ汁	鯖 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	大根、ねぎ、もやし、にら 人参、りんご ひじき、人参、えのき きゅうり、梅干し 玉葱、水菜	米 片栗粉、油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 じゃがいも	牛乳 パウンドケーキ	480
27 水	ごはん 豆腐の落とし揚げ たたききゅうり みそ汁	豆腐、卵 シーチキン ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、ひじき、コーン キャベツ きゅうり、生姜 白菜、まいだけ、人参、切干大根、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 こしょう	牛乳 フルーツ	418
28 木	フオカッチャ 鯖のフライ 梅みそソース ㊤ マカロニサラダ 赤だし	鯖、梅みそ 卵 みそ、豆腐	キャベツ、かいわれ、トマト きゅうり、人参 えのき、わかめ、みつば	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 小麦粉、パン粉、油 マカロニ	出汁、塩 イースト マヨネーズ こしょう	牛乳 ぶどうゼリー	410
29 金							

- ・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、キャベツ、菜の花、にら、ブロッコリー、みつばです。

☆手作りケチャップレシピ

《材料》

トマト 500g
玉葱 50g
にんにく 1/2片
酢 大さじ3
砂糖 大さじ2
塩コショウ 小さじ1
ローリエ 1枚

《作り方》

・トマトはヘタを取り皮を湯むきしてざく切りにする。玉葱もざく切りにし、にんにくは薄切りにする。
・トマト・玉葱・にんにくをミキサーでなめらかになるまで攪拌する。
・鍋に入れて中火で熱し、調味料をすべて入れて混ぜ、煮立ったら弱火にして汁けが半量程度になるまで30分ほど煮詰める。

※給食で提供しているケチャップのレシピです。気に入ってごはんにかけて食べる子どもたちもいるようです。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	433kcal	450kcal
たんぱく質	19.4g	16.8g
脂質	15.8g	16g