

# 令和6年度 4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 ちよし との 身体の調子を整える	エネルギー 源になる			
1 月	ごはん 鶏むね肉の酢豚風 ㊟ きのこのさっぱり和え みそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ、ブロッコリー しめじ、エリンギ、えのき 玉葱、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖、ごま油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん ケチャップ 酢、酒	牛乳 焼き芋	453
2 火							
3 水	ごはん 鰯のかば焼き風 春雨の酢の物 ㊟ 豆乳みそ汁	鰯 卵 みそ、豆乳、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ きゅうり、人参、わかめ 梅シロップ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油、砂糖、じゃがいも 春雨	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 ホットケーキ	441
4 木	ごはん 豚肉の醤油麹焼き もやしのナムル みそ汁	豚肉 みそ、豆腐	生姜、にんにく、玉葱、人参 キャベツ、かいわれ、トマト もやし、小松菜、人参 しめじ、わかめ、水菜	米 米麴、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 カルピスゼリー	412
5 金	ごはん 鯖の照り焼き チャプチェ風 ㊟ みそ汁	鯖 豚ミンチ みそ、油揚げ	白菜、豆苗、人参、かぼちゃ 玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、にんにく、しらたき もずく、ねぎ	米 砂糖 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん オイスターソース 酒	牛乳 クッキー	432
8 月	ごはん 鯖の梅みそ煮 ㊟ 小松菜と卵の和風サラダ みそ汁	鯖、梅みそ 卵 みそ、豆腐	もやし、パプリカ、にら りんご 小松菜 まいたけ、人参、水菜	米 砂糖	出汁 濃口醤油 マヨネーズ 酒	牛乳 カステラ	414
9 火	ポークカレー 海藻サラダ フルーツ	豚肉、鶏レバー ちりめんじゃこ	玉葱、人参、しめじ わかめ、ひじき、もやし きゅうり、パプリカ バナナ	米、じゃがいも 砂糖、ごま油 油	カレールー 濃口醤油 酢	牛乳 オレンジゼリー	435
10 水	ごはん 鮭の香味焼き 甘辛ごぼう 高野豆腐の卵とじ 赤だし	鮭、みそ 高野豆腐、卵 みそ	キャベツ、人参、豆苗 ごぼう 人参、きぬさや しめじ、切干大根、わかめ、みつば	砂糖、ごま油 片栗粉、油、砂糖 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 フルーツ	410
11 木	貝だくさんうどん 野菜の天ぷら フルーツ	豚肉、厚揚げ ちりめんじゃこ	大根、キャベツ、人参、しめじ エリンギ、ねぎ かぼちゃ、人参、ごぼう バナナ	うどん 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	牛乳 お好み焼き	424
12 金	ごはん 白身魚のごまフライ スパゲティサラダ みそ汁	白身魚 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、水菜	米 小麦粉、パン粉 ごま、油 スパゲティ	出汁、塩 こしょう 酢 マヨネーズ	牛乳 コーンピザ	464
15 月	ごはん 肉豆腐 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	牛肉、焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、白ネギ、えのき エリンギ、しらたき 大根、きゅうり、わかめ しめじ、ねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 お麩ラスク	467
16 火	フオカッチャ 鰯ののり塩竜田揚げ もやしとニラのじゃこ和え 肉団子と白菜の春雨スープ	鰯 ちりめんじゃこ 鶏ミンチ、卵	生姜、青のり、キャベツ、トマト もやし、にら、人参 玉葱、人参、白菜、生姜、ねぎ	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 片栗粉、油、米麴 砂糖 春雨、片栗粉、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん イースト 酒	牛乳 ココアマフィン	415

17 水	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ㊟ みそ汁	合挽ミンチ、卵 牛乳、豆腐 卵 みそ、豆腐	玉葱、人参、ひじき、豆苗 キャベツ、ブロッコリー きゅうり、人参、コーン エリンギ、わかめ、ねぎ	米 パン粉、油 じゃがいも、菊芋	出汁、塩 こしょう マヨネーズ ケチャップ	牛乳 ヨーグルト	456
18 木	ごはん 鯖のタンドリー風 五目金平 豆乳みそ汁	鯖、ヨーグルト、卵 みそ、豆乳、油揚げ	もやし、にら、パプリカ れんこん、ごぼう、人参 いんげん、こんにゃく キャベツ、人参、水菜	米 油 砂糖、ごま	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢、酒 カレー粉	牛乳 ポテトフライ	449
19 金	ごはん 豚肉のごぼう味噌巻き きゅうりとえのきの納豆和え みそ汁	豚肉 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	いんげん、人参、ごぼう もやし、豆苗、トマト きゅうり、えのき 切干大根、人参、しめじ、ねぎ	米 米麴、砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 パウンドケーキ	464
22 月	ごはん 赤魚のケチャップ煮 にら玉 みそ汁	赤魚 卵 みそ、厚揚げ	生姜、にんにく、玉葱 キャベツ、ブロッコリー にら 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 酒 ケチャップ	牛乳 マドレーヌ	441
23 火	ごはん チキン南蛮 ㊟ しらたきのシラス和え ㊟ 赤だし	鶏肉、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	玉葱、梅シロップ、トマト キャベツ、豆苗 人参、きゅうり、しらたき えのき、わかめ、みつば	米 小麦粉、油 砂糖 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 マヨネーズ ケチャップ 酢	牛乳 りんごゼリー	441
24 水	ごはん 鯖の梅みりん焼き 出汁巻き卵 炒めなます ㊟ みそ汁	鯖 卵 油揚げ みそ	梅干し、もやし、にら、パプリカ 大根、人参、れんこん、干し椎茸 かぼちゃ、しめじ、わかめ、ねぎ	米 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	441
25 木	ラーメン ㊟ 新じゃがと春キャベツの温サラダ フルーツ	豚肉	キャベツ、ほうれん草、コーン もやし、筍、ねぎ キャベツ、人参 バナナ	中華麺、ごま油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 おからドーナツ	407
26 金	たけのごごはん ㊟ 鯖の味噌煮 切干大根とわかめの酢の物 ㊟ けんちん汁	油揚げ 鯖、みそ ちりめんじゃこ 豆腐	筍、人参 生姜、もやし、にら、パプリカ 切干大根、きゅうり、わかめ 梅シロップ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、じゃがいも 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 プリン	414
29 月							
30 火	ごはん 鮭の香草焼き そうめんチャンプルー みそ汁	鮭 豚肉、卵 みそ、油揚げ	バジル、キャベツ、きゅうり りんご 玉葱、人参、にら 玉葱、水菜	米 米麴 そうめん、油 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 豆腐ボンデケーキ	421

- ・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、キャベツ、ごぼう、新じゃが、筍、玉葱、長芋、にらです。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	435kcal	450kcal
たんぱく質	19.7g	16.8g
脂質	15.6g	16g
炭水化物	58.2g	70g