

令和7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 ちょうし ととの 身体の調子を整える	エネルギー源になる			
1	火							
2	水	ごはん 鮭のレモン蒸し ミニ筑前煮 みそ汁	鮭 鶏肉 厚揚げ みそ	レモン、もやし、にら、人参 ブロッコリー ごぼう、人参、蓮根、大根 こんにゃく、いんげん キャベツ、舞茸、わかめ、ねぎ	米 米麴 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	408
3	木	きのこのミートスパゲティ ツナサラダ わかめスープ/チーズ	合挽ミンチ 鶏レバー、大豆ミート シーチキン チーズ	にんにく、玉葱、人参、しめじ セロリ、トマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 コーン わかめ、玉葱、水菜	スパゲティ オリーブ油	出汁、塩 薄口醤油 みりん デミグラスソース ケチャップ	牛乳 ジャムトースト	470
4	金	ごはん ブリの照り焼き キャベツの酢みそ和え すまし汁	ブリ、卵 みそ	もやし、にら、パプリカ キャベツ、人参、きゅうり もずく、しめじ、水菜	米 砂糖 砂糖 長芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 チキンナゲット	419
7	月	ごはん 鰯ののり塩竜田揚げ そうめんチャンプルー 豆乳みそ汁	鰯 豚肉、卵 みそ、豆乳、油揚げ	生姜、青のり、キャベツ 人参、ブロッコリー 玉葱、人参、ピーマン 大根、えのき、ねぎ	米 米麴、片栗粉 油 そうめん、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 ホットケーキ	490
8	火	ボークカレー 海藻サラダ フルーツ	豚肉、卵 ちりめんじゃこ	玉葱、人参、しめじ わかめ、ひじき、きゅうり 玉葱、もやし、パプリカ コーン バナナ	米、じゃがいも、油 ごま、ごま油 砂糖、油	出汁、塩 カレールウ	牛乳 オレンジゼリー	456
9	水	ごはん カレイのムニエル ひじきのカルシウム煮 みそ汁	カレイ ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	しめじ、エリンギ、舞茸 人参、南瓜 ひじき、人参、しらたき 白菜、わかめ、ねぎ	米 薄力粉 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ポテトフライ	405
10	木	ごはん 鯖の味噌煮 大根ときゅうりの酢の物 すまし汁	鯖、みそ、卵 ちりめんじゃこ 豆腐	生姜、もやし、にら、人参 大根、きゅうり、わかめ しめじ、もずく、水菜	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 ポップコーン	405
11	金	ごはん 塩から揚げ マセドアンサラダ みそ汁	鶏肉、卵 チーズ みそ	生姜、にんにく、キャベツ 人参、豆苗、トマト 人参、きゅうり、コーン 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油 米麴 じゃがいも	出汁、塩 酒 こしょう	牛乳 パウンドケーキ	504
14	月	ごはん すき焼き風煮 長芋ともずくの酢の物 みそ汁	牛肉、焼き豆腐 みそ、油揚げ	玉葱、人参、白菜、白ネギ こんにゃく もずく、きゅうり キャベツ、人参、ねぎ	米 麴、砂糖 長芋、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 お麴ラスク	501
15	火	ごはん 鮭のごま味噌焼き 高野豆腐の卵とじ のっぺい汁	鮭、みそ 高野豆腐、卵 鶏肉	もやし、にら、パプリカ 人参、きぬさや 大根、人参、白菜、椎茸 ねぎ	米 じゃがいも、砂糖、ごま 砂糖 片栗粉、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 マドレーヌ	448
16	水	ごはん 鶏のトマト煮 ごぼうサラダ みそ汁	鶏肉 みそ、豆腐	玉葱、しめじ、にんにく トマトジュース、キャベツ ごぼう、人参、コーン 舞茸、わかめ、水菜	米 砂糖 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 ケチャップ マヨネーズ 酢	牛乳 カルピスゼリー	447

17	木	フォカッチャ 鰯フライ 春雨サラダ 卵スープ	鰯 卵	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参、コーン しめじ、玉葱、小松菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 薄力粉、パン粉、油 春雨	出汁、塩 薄口醤油 イースト 酒	牛乳 クッキー	428
18	金	ごはん 鯖のオーロラ煮 ひじきの白和え ⑩ みそ汁	鯖、みそ 豆腐、みそ みそ	生姜、キャベツ、にら パプリカ ひじき、人参、小松菜 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 片栗粉、油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 ケチャップ	牛乳 ごまチーズパン	507
21	月	ごはん 鯖のタンドリー風 納豆きのこ みそ汁	鯖、ヨーグルト 納豆 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	もやし、にら、人参、りんご しめじ、エリンギ、舞茸 わかめ 玉葱、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢、カレー粉 ケチャップ	牛乳 ココア蒸しパン	502
22	火	貝だくさんうどん 揚げシューマイ フルーツ	豚肉 油揚げ 豚ミンチ	大根、人参、キャベツ、しめじ エリンギ、ねぎ 玉葱、生姜、にんにく、トマト バナナ	うどん シューマイの皮、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 お好み焼き	453
23	水	ごはん 赤魚の煮付け 青菜のごま和え 豚汁	赤魚 みそ、豚肉、厚揚げ	もやし、豆苗、人参、わかめ 小松菜、ほうれん草、しめじ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 りんごゼリー	433
24	木	ごはん 鰯のかば焼き かぶの肉みそ炒め 赤だし	鰯 豚ミンチ、みそ みそ、豆腐	白菜、人参 かぶ、にんにく しめじ、わかめ、みつば	米 長芋、片栗粉、油 砂糖、油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 黒糖ラスク	468
25	金	筍ごはん ⑨ 豚肉のごぼう味噌巻き 柚子なます みそ汁	油揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ みそ	筍、人参、こんにゃく 人参、いんげん、ごぼう キャベツ、ブロッコリー 大根、人参、ゆず 南瓜、エリンギ、わかめ、ねぎ	米 米麴、砂糖 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 プリン	443
28	月	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル みそ汁	豚ミンチ、豆腐 大豆ミート みそ、厚揚げ	玉葱、人参、生姜、にんにく ねぎ もやし、小松菜、人参 もずく、ねぎ	米 砂糖、ごま油 片栗粉、油 砂糖、ごま 長芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 テンメンジャン 酒	牛乳 カステラ	445
29	火							
30	水	ごはん 鯖の南部焼き 筍の梅みそ和え けんちん汁	鯖 梅みそ 厚揚げ	もやし、にら、人参、南瓜 筍、小松菜、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 ごま 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 ヨーグルト	449

- ・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 ⑩ 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、かぶ、ごぼう、筍、長芋、にらです。



※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	454kcal	450kcal
たんぱく質	18.0g	16.8g
脂質	14.9g	16.0g
炭水化物	70.0g	70.0g