

令和7年度 7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	火	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの白和え みそ汁	鶏肉 豆腐、みそ みそ	もやし、豆苗、トマト ひじき、人参、小松菜 玉葱、しめじ、水菜	米 砂糖 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 ホットケーキ	423
2	水	ごはん 赤魚のケチャップ煮 五目金平 豆乳みそ汁	赤魚 みそ、豆乳、厚揚げ	生姜、にんにく、玉葱 キャベツ、ブロッコリー 蓮根、ごぼう、人参 こんにゃく、いんげん 舞茸、わかめ、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒 ケチャップ	牛乳 チキンナゲット	448
3	木	ごはん 豚肉のブルコギ風 ㊟ 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、ピーマン しめじ、もやし、梅シヤム 大根、きゅうり、わかめ キャベツ、人参、ねぎ	米 さつまいも ごま油 砂糖	出汁、塩 みりん 酢 オイスターソース	牛乳 ポテトフライ	448
4	金	ごはん 鮭のみそオイル焼き 蒸しなすのじゃこ和え みそ汁	鮭、みそ ちりめんじゃこ みそ、豆腐	玉葱、人参、しめじ、キャベツ ピーマン、にんにく、南瓜 なす えのき、わかめ、水菜	米 バター、砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 豆腐ボンデケーキ	418
7	月	七タそうめん ㊟ 野菜の天ぷら フルーツ	卵、鶏肉	トマト、きゅうり、オクラ 干し椎茸 南瓜、ズッキーニ すいか	そうめん 砂糖 てんぷら粉、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 クッキー	401
8	火	夏野菜カレー ツナサラダ フルーツ	豚肉 シーチキン	玉葱、人参、なす、南瓜 ズッキーニ キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米 油	カレーウ マヨネーズ 塩 こしょう	牛乳 カルピスゼリー	447
9	水	ごはん 鯨のかば焼き風 梅なます ㊟ 赤だし	鯨、卵 みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参 大根、人参、梅干し わかめ、みつば	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 じゃがいも餅	480
10	木	フオカッチャ ホキのフライ ポテトグラタン わかめスープ	ホキ 鶏ミンチ、豆乳、みそ チーズ	キャベツ、人参、ブロッコリー 玉葱、人参 わかめ、玉葱、みつば	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 薄力粉、パン粉、油 じゃがいも オリーブ油	出汁、塩 薄口醤油 みりん イースト こしょう	牛乳 パウンドケーキ	426
11	金	ごはん 鶏むね肉の酢豚風 ㊟ 青菜ときこのごま和え みそ汁	鶏肉 みそ、油揚げ	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ ほうれん草、しめじ、人参 なす、もやし、ねぎ	米 片栗粉、油、砂糖 ごま油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒、酢 ケチャップ	牛乳 シュガーパイ	475
14	月	ごはん ポークチャップ ひじきのカルシウム煮 ㊟ みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ	玉葱、しめじ、キャベツ ひじき、人参、しらたき 舞茸、わかめ、ねぎ	米 砂糖、油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒、酢 ケチャップ	牛乳 カステラ	405
15	火	ごはん 鯖の梅みりん焼き ㊟ なすの揚げびたし 豚汁	鯖 みそ、豚肉	梅干し、もやし、にら、人参 なす、えのき、しめじ、舞茸 大根、人参、ごぼう ねぎ	米 じゃがいも 砂糖、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	453

16	水	ごはん 肉豆腐 キャベツの酢みそ和え みそ汁	牛肉、焼き豆腐 みそ みそ	玉葱、人参、白ネギ、えのき エリンギ、しらたき キャベツ、人参、きゅうり 切干大根、人参、わかめ、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 黒糖ラスク	498
17	木	ごはん 鯖の照り煮 ミニゴーヤチャンプルー 豆乳みそ汁	鯖 豚肉、豆腐、卵 みそ、豆乳、油揚げ	生姜、もやし、パプリカ 豆苗、南瓜 ゴーヤ、玉葱、人参 キャベツ、えのき、ねぎ	米 砂糖 油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ココア蒸しパン	512
18	金	ごはん ブリの南蛮漬け 高野豆腐の卵とし みそ汁	ブリ 高野豆腐、卵 みそ	玉葱、人参、パプリカ キャベツ、豆苗、トマト 人参、きぬさや 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 りんごゼリー	444
21	月							
22	火	ごはん 鮭のごま味噌焼き 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、人参、ブロッコリー きゅうり、えのき、わかめ 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 砂糖、ごま 砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 きな粉パン	417
23	水	焼きそば 揚げ餃子 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 玉葱、しめじ、水菜	中華麺、油 シウマイの皮	出汁、塩 薄口醤油 ソース こしょう	牛乳 チャーハン	407
24	木	ごはん 鯨のり塩竜田揚げ 春雨の酢の物 ㊟ 赤だし	鯨 卵 みそ、厚揚げ	生姜、青のり、もやし、にら トマト きゅうり、人参、わかめ、梅シロップ しめじ、みつば	米 米麴、片栗粉 油 春雨 じゃがいも	出汁、塩 酢	牛乳 プリン	443
25	金	とうもろこしごはん モロヘイヤハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁	合挽ミンチ、卵 豆腐、牛乳 みそ、豆腐	とうもろこし モロヘイヤ、玉葱、人参 ひじき、キャベツ、トマト ごぼう、人参 えのき、もずく、ねぎ	米 パン粉、油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 酢、酒 こしょう マヨネーズ	牛乳 マドレーヌ	492
28	月							
29	火	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、油揚げ	生姜、もやし、にら、人参 小松菜 なす、キャベツ、ねぎ	米 砂糖、じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ポップコーン	420
30	水	ごはん ホッケの甘酢あんかけ ㊟ 南瓜のじゃこ和え 豆乳みそ汁	ホッケ ちりめんじゃこ みそ、豆乳、厚揚げ	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸 南瓜 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 ヨーグルト	442
31	木	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル 中華スープ	豚肉、みそ	キャベツ、ピーマン、人参 にんにく もやし、小松菜、人参 玉葱、人参、白菜、きくらげ、にら	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 テンメンジャン	牛乳 ごまチーズパン	520

- ・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。
- ・今月使用している旬の食材は、オクラ、南瓜、ズッキーニ、なす、ゴーヤ、とうもろこし、モロヘイヤ、すいかです。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	448kcal	450kcal
たんぱく質	17.2g	16.8g
脂質	14.4g	16.0g
炭水化物	58.2g	70.0g