

令和7年度 9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 ちようし ととの 身体の調子を整える	エネルギー源になる			
1	月	ごはん 赤魚のごまフライ マカロニサラダ みそ汁	赤魚 卵 みそ	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 薄力粉、パン粉 ごま、油 マカロニ	出汁、塩 こしょう マヨネーズ 酢	牛乳 バナナケーキ	513
2	火	きのこのミートスパゲティ 豆腐サラダ 卵スープ / チーズ	合挽ミンチ 鶏レバー、大豆ミート 豆腐 卵、チーズ	にんにく、玉葱、しめじ 人参、セロリ、トマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 コーン 玉葱、しめじ、小松菜	スパゲティ オリーブ油 デミグラスソース	出汁、塩 薄口醤油 ケチャップ マヨネーズ	牛乳 オレンジゼリー	413
3	水	ごはん 鰯の濃厚ゴマ味噌煮 キャベツの酢の物 のっぺい汁	鰯、みそ、チーズ 鶏肉	生姜、もやし、にら、人参 キャベツ、人参、わかめ 大根、人参、白菜、ねぎ しいたけ	米 砂糖、ごま、じゃがいも ごま、砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 フルーツ	403
4	木	ごはん 鯖のコーンフレーク焼き ポテト金平 豆乳みそ汁	鯖、ヨーグルト 卵 みそ、豆乳、厚揚げ	白菜、人参 人参、こんにゃく、いんげん 舞茸、わかめ、水菜	米 コーンフレーク じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 カレー粉	牛乳 ホットケーキ	482
5	金	ごはん 油淋鶏 五目煮豆 みそ汁	鶏肉 大豆 みそ	生姜、にんにく、白ネギ キャベツ、豆苗、トマト ごぼう、人参、蓮根、こんにゃく 玉葱、えのき、水菜	米 薄力粉、油 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 黒糖ラスク	493
8	月	ごはん 鯖のタンドリー風 小松菜としめじの納豆和え みそ汁	鯖、ヨーグルト 納豆、ちりめんじゃこ みそ、豆腐	キャベツ、人参、ブロッコリー 小松菜、しめじ、わかめ エリンギ、もずく、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん、カレー粉 ケチャップ、酢	牛乳 シュガーパイ	436
9	火	ビーフカレー ミモザサラダ フルーツ	牛肉、鶏レバー 卵	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	じゃがいも、米	カレールウ マヨネーズ	牛乳 カルピスゼリー	485
10	水	ごはん ブリの照り焼き ひじきの梅和え ㊟ 赤だし	ブリ ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ ひじき、えのき、きゅうり 人参、梅干し しめじ、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 おからドーナツ	427
11	木	フォカッチャ 豚カツ ポテトサラダ わかめスープ	 豚肉 卵	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参 わかめ、玉葱、水菜	薄力粉、強力粉 砂糖、オリーブ油 薄力粉、パン粉、油 じゃがいも、菊芋	出汁、塩 薄口醤油 みりん こしょう イースト	牛乳 マドレーヌ	437
12	金	ごはん カレイのピカタ ほうれん草のきな粉和え みそ汁	カレイ、卵 チーズ、牛乳 きな粉 みそ	玉葱、トマト缶、キャベツ にら、人参、南瓜 ほうれん草、えのき、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 薄力粉、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん こしょう	牛乳 豚まん	427
16	火	ごはん 鰯の南蛮漬け 干草焼き ㊟ みそ汁	鰯、みそ、チーズ 卵、鶏ミンチ みそ、油揚げ	玉葱、人参、パプリカ キャベツ、ブロッコリー 人参、干し椎茸、いんげん わかめ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖、油 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 フロランタン風トースト	408

17	水	冷やしうどん ㊟ 野菜の天ぷら フルーツ	卵、鶏肉 バナナ	きゅうり、トマト、オクラ 干し椎茸 南瓜、人参、ごぼう 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 酒	牛乳 りんごゼリー	466
18	木	ごはん 鯖の南部焼き ミニ筑前煮 みそ汁	鯖 鶏肉、厚揚げ みそ、豆腐	もやし、にら、パプリカ ごぼう、人参、蓮根、大根 こんにゃく、いんげん しめじ、白菜、ねぎ	米 さつまいも、ごま 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 チヂミ	493
19	金	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め しらたきのシラス和え ㊟ けんちん汁	豚肉、みそ ちりめんじゃこ 豆腐	キャベツ、玉葱、ピーマン 人参、にんにく、トマト きゅうり、人参、しらたき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒、酢 テンメンジャン	牛乳 ポテトフライ	401
22	月	ごはん 鯖のオーロラ煮 春雨の中華和え みそ汁	鯖、みそ 卵 みそ、厚揚げ	生姜、白菜、豆苗、パプリカ りんご きゅうり、人参、きくらげ 切干大根、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖 春雨、砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 ケチャップ	牛乳 カステラ	461
23	火							
24	水	ごはん ホッケの漬け揚げ ひじきのカルシウム煮 ㊟ みそ汁	ホッケ ちりめんじゃこ みそ、豆腐	生姜、キャベツ、人参、南瓜 ひじき、人参、しらたき 舞茸、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	401
25	木	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル みそ汁	豚ミンチ、豆腐 みそ、油揚げ	玉葱、人参、生姜、にんにく ねぎ もやし、小松菜、人参 白菜、しめじ、水菜	米 砂糖、片栗粉 ごま油 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 酒	牛乳 クッキー	433
26	金	ごはん 鮭の香味焼き そうめんチャンプルー 赤だし	鮭、みそ 豚肉、卵 みそ、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ 玉葱、人参、ピーマン えのき、わかめ、みつば	米 じゃがいも、砂糖 そうめん、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 蒸しパン	526
29	月	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 切干大根とわかめの酢の物 ㊟ みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ、豆腐、油揚げ	玉葱、人参、にら、しめじ もやし、生姜、にんにく 切干大根、きゅうり、わかめ 梅シロップ エリンギ、ねぎ	米 片栗粉 ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 ジャムトースト	472
30	火	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ 金時煮豆 みそ汁	鯖 金時豆 みそ	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 ヨーグルト	401

- ・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。

※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー	448kcal	450kcal
たんぱく質	16.9g	16.8g
脂質	14.3g	16.0g
炭水化物	59.2g	70.0g

