

令和8年度 10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	木	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め きゅうりの酢の物 ㊥ 卵スープ	豚肉、みそ ちりめんじゃこ 卵	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン、にんにく きゅうり、わかめ、梅シロップ 玉葱、しめじ、水菜	米 砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酢、酒 テンメンジャン	牛乳 コーンピザ	404
2	金	ごはん 鯖の南部焼き 鶏むね肉の彩り和え みそ汁	鯖 鶏肉 みそ	もやし、にら、人参 パプリカ、きゅうり、セロリ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも、ごま ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 ココアマフィン	462
5	月							
6	火	ごはん 白身魚のもみじ焼き ひじきの白和え みそ汁	シルバー、卵 豆腐、みそ みそ	人参、キャベツ、豆苗 ひじき、人参、小松菜 玉葱、わかめ、水菜	米 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 ポテトフライ	412
7	水	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ	豆腐、豚ミンチ	玉葱、人参、にんにく 生姜、ねぎ もやし、小松菜、人参 白菜、玉葱、人参、にら	米 砂糖、片栗粉 ごま油 ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酒 テンメンジャン	牛乳 ぶどうゼリー	406
8	木	ごはん 鮭の柚庵焼き ㊥ 卵の花 赤だし	鮭 おから、油揚げ みそ、豆腐	柚子、もやし、チンゲン菜 人参、りんご 人参、干し椎茸、こんにゃく、ねぎ しめじ、わかめ、みつば	米 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 ジャムトースト	428
9	金	ごはん バーベキューチキン 小松菜のきな粉和え みそ汁	鶏肉 きな粉 みそ、油揚げ	にんにく、生姜、コーン 南瓜 小松菜、人参 白菜、人参、ねぎ	米 砂糖 さつまいも 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん ケチャップ ソース	牛乳 バナナケーキ	460
12	月							
13	火	きのこカレー 中華風サラダ フルーツ	豚肉 卵	しめじ、エリンギ、舞茸 玉葱、人参 わかめ、もやし、きゅうり、人参 りんご	米、油 砂糖、ごま油	カレールウ 醤油 酢	牛乳 カルピスゼリー	407
14	水	ごはん 鰯の梅しそフライ ㊥ マカロニサラダ みそ汁	鰯 卵 みそ、厚揚げ	梅干し、大葉、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、人参 切干大根、人参、ねぎ	米 薄力粉、パン粉 油 マカロニ	出汁、塩 こしょう マヨネーズ 酢	牛乳 ホットケーキ	450
15	木	味噌ラーメン 揚げシューマイ フルーツ	豚肉、みそ 豚ミンチ	小松菜、コーン、もやし、玉葱 キャベツ、わかめ、にんにく 玉葱、生姜、にんにく トマト バナナ	中華麺、砂糖 シューマイの皮 砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油 酒 こしょう	牛乳 クッキー	473
16	金	ごはん メバルの和風ムニエル 白みそソース 炒めなます すまし汁	メバル、みそ、卵 油揚げ 豆腐	白菜、パプリカ、豆苗 大根、人参、干し椎茸、蓮根 わかめ、えのき、水菜	米 薄力粉、バター、砂糖 砂糖、ごま	出汁、塩 醤油 みりん 酒、酢	牛乳 豚まん	435
19	月	ごはん 赤魚の煮付け 切干大根とわかめの酢の物 ㊥ みそ汁	赤魚 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	もやし、にら、人参 切干大根、きゅうり、わかめ 梅シロップ キャベツ、人参、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒、酢	牛乳 ごまチーズパン	408

20	火	ごはん 鶏むね肉のパン粉焼き ごぼうサラダ 赤だし	鶏肉 みそ	キャベツ、豆苗、トマト ごぼう、人参 えのき、わかめ、みつば	米 パン粉、油、米麴 ごま、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 醤油 酢 マヨネーズ	牛乳 マドレーヌ	468
21	水	ごはん 鯖のタンドリー風 干草焼き みそ汁	鯖、ヨーグルト 卵、鶏ミンチ みそ	白菜、人参、ブロッコリー 人参、干し椎茸、いんげん 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米	出汁、カレー粉 醤油、酢 みりん、酒 ケチャップ	牛乳 オレンジゼリー	440
22	木	ごはん ブリの南蛮漬け そうめんチャンプルー みそ汁	ブリ 豚肉、卵 みそ、豆腐	玉葱、人参、パプリカ キャベツ、トマト 玉葱、人参、ピーマン しめじ、もずく、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 そうめん、ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 黒糖ラスク	526
23	金	ごはん 豚肉のゴマダレ焼き ねばねばサラダ みそ汁	豚肉、卵 納豆 みそ、油揚げ	玉葱、人参、ピーマン キャベツ オクラ、きゅうり、もずく トマト、大葉 南瓜、わかめ、水菜	米 ごま 長芋、砂糖	出汁、塩 醤油 酢	牛乳 大学芋	493
26	月	ごはん 鰯バーグ ㊥ 焼きかぼちゃのチーズサラダ 豚汁	鰯、鶏ミンチ 豆腐 クリームチーズ みそ、豚肉	玉葱、梅干し、生姜、にら もやし、人参、りんご 南瓜 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 カステラ	436
27	火	ごはん 肉じゃが もやしの酢の物 ㊥ 豆乳みそ汁	牛肉 みそ、豆乳、豆腐	玉葱、人参、いんげん もやし、わかめ、きゅうり トマト、梅シロップ 舞茸、わかめ、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酢	牛乳 ヨーグルト	419
28	水	ごはん 鮭の香味焼き ミニ筑前煮 みそ汁	鮭、みそ 鶏肉、厚揚げ みそ	白菜、人参、豆苗、南瓜 ごぼう、人参、蓮根、大根 こんにゃく、いんげん エリンギ、わかめ、ねぎ	米 砂糖、ごま 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酢 酒	牛乳 焼き芋	456
29	木	きのこのミートスパゲティ 海藻サラダ チーズ 野菜スープ	合挽ミンチ 鶏レバー、大豆ミート ちりめんじゃこ チーズ	玉葱、人参、しめじ、セロリ にんにく、トマト缶 わかめ、ひじき、きゅうり 玉葱、もやし、パプリカ、コーン 玉葱、人参、キャベツ、にら	米 スバゲティ オリーブ油 ごま、砂糖 ごま油	出汁、塩 醤油 みりん こしょう ケチャップ デミグラスソース	牛乳 りんごゼリー	401
30	金	黒枝豆ごはん ホッケのフライ マセドアンサラダ みそ汁	ホッケ チーズ みそ、油揚げ	黒枝豆 キャベツ、豆苗、トマト 人参、きゅうり、コーン 切干大根、人参、ねぎ	米、もち米 薄力粉、パン粉、油 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 こしょう 酢、酒	牛乳 かぼちゃ米粉ドーナツ	475

- ・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。
- ・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、えのき、エリンギ、南瓜、さつまいも、しめじ、じゃがいも、舞茸、柚子、りんごです。



※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー	443kcal	450kcal
たんぱく質	16.8g	16.8g
脂質	14.3g	16.0g
炭水化物	57.9g	70.0g