

令和8年度 5月献立表

姫島こども園

ひづけ	日付	献立	材料			その他	おやつ	エネルギー Kcal
			ち血や肉になる	からだの調子を整える	エネルギー源になる			
1	金	ごはん ブリの竜田揚げ 切干大根のツナマヨサラダ 豚汁	ブリ シーチキン みそ、豚肉	生姜、キャベツ、にら トマト 切干大根、きゅうり、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油 マヨネーズ	出汁、塩 醤油 酒	牛乳 コーンピザ	490
4	月							
5	火							
6	水							
7	木	ごはん 鯖の照り煮 ひじきのカルシウム煮 みそ汁	鯖 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	生姜、白菜、人参、豆苗 ひじき、人参、しらたき しめじ、わかめ、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 きな粉パン	450
8	金	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりの酢の物 豆乳みそ汁	豚肉、みそ ちりめんじゃこ みそ、豆乳、厚揚げ	玉葱、人参、生姜、キャベツ きゅうり、わかめ、梅シロップ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 油 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒、酢	牛乳 オレンジゼリー	419
11	月	ごはん 鯖のもみじ焼き 小松菜としめじの納豆和え みそ汁	鯖 納豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	人参、もやし、にら パプリカ、ブロッコリー えのき、きゅうり、わかめ キャベツ、人参、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒 マヨネーズ	牛乳 クッキー	442
12	火	だけのこのドライカレー ミモザサラダ フルーツ	合挽ミンチ 高野豆腐 卵	筍、玉葱、人参、にんにく レーズン、りんご キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米、油	カレー粉 塩 こしょう マヨネーズ 酢	牛乳 カルピスゼリー	481
13	水	フォカッチャ ホッケフライ カラフルピクルス 肉団子と春雨スープ	ホッケ 鶏ミンチ、卵	キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、大根、人参 白菜、人参、玉葱、ねぎ	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 パン粉、油 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酢 イースト	牛乳 マドレーヌ	417
14	木	ごはん 鶏むね肉のおろしがけ 出汁巻き卵 じゃがいものオイスター炒め 赤だし	鶏肉 卵 みそ、豆腐	大根、白菜、人参 パプリカ、ブロッコリー えのき、わかめ、みつば	米 米麴、片栗粉、砂糖 じゃがいも、砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酒、酢 オイスターソース	牛乳 フルーツ	403
15	金	ごはん 鱈の濃厚ゴマ味噌煮 ひじきの梅和え のっぺい汁	鱈、みそ ちりめんじゃこ 鶏肉	生姜、もやし、にら、人参 ひじき、人参、きゅうり えのき、梅干し 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖、ごま 片栗粉、油	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 サーターアンダギー	419
18	月							
19	火	ごはん やみつきちキン 金平ごぼう みそ汁	鶏肉 みそ、豆腐、油揚げ	にんにく、キャベツ、人参 ブロッコリー 蓮根、ごぼう、人参、こんにゃく しめじ、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま、ごま油	出汁、塩 醤油 みりん、酒 ケチャップ マヨネーズ	牛乳 フルーツ	459
20	水	ごはん 鯖のタンドリー風 人参シリシリ 豆乳みそ汁	鯖、ヨーグルト シーチキン、卵 みそ、豆乳、厚揚げ	もやし、にら、人参、りんご 人参 白菜、舞茸、ねぎ	米 じゃがいも、ごま油	出汁、塩 醤油、酢 ケチャップ カレー粉	牛乳 ホットケーキ	463

21	木	ごはん 赤魚の梅酢から揚げ 高野豆腐の卵とじ みそ汁	赤魚 高野豆腐、卵 みそ	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト 人参、きぬさや 切干大根、もずく、水菜	米 片栗粉、油 砂糖 長芋	出汁、塩 醤油 みりん 酒 梅酢	牛乳 りんごゼリー	410
22	金	ごはん ごぼうつくね 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	鶏ミンチ、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆腐、油揚げ	ごぼう、玉葱、人参、豆苗 もやし、南瓜 大根、きゅうり、わかめ、梅シロップ しめじ、水菜	米 片栗粉、砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒 酢	牛乳 カステラ	401
25	月	ごはん 鱈の梅しそフライ そら豆ポテトサラダ みそ汁	鱈 卵 みそ	梅干し、大葉、キャベツ 豆苗、トマト そら豆、きゅうり、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 薄力粉、パン粉 油 じゃがいも、菊芋	出汁、塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 ジャムトースト	445
26	火	ラーメン にら餃子 フルーツ	豚肉 豚ミンチ	キャベツ、ほうれん草、コーン もやし、ねぎ、筍 にら、キャベツ、にんにく 生姜 バナナ	中華麺、砂糖 ごま油 砂糖、油 餃子の皮 オイスターソース	出汁、塩 醤油 みりん 酒 オイスターソース	牛乳 じゃがいも餅	426
27	水	ごはん 鯖の西京焼き 干草焼き 赤だし	鯖、みそ 鶏ミンチ、卵 みそ	もやし、にら、パプリカ 人参、干し椎茸、いんげん エリンギ、わかめ、みつば	米 じゃがいも、砂糖 麩	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 黒糖ちんすこう	501
28	木	ごはん 家常豆腐 もやしのナムル みそ汁	豚肉、厚揚げ みそ みそ	玉葱、人参、白菜、しめじ、生姜 エリンギ、白ネギ、にんにく もやし、小松菜、人参 玉葱、わかめ、水菜	米 砂糖、片栗粉 ごま油 じゃがいも	出汁、塩 醤油 みりん 酒 酢	牛乳 ぶどうゼリー	506
29	金	豆ごはん 鮭の香味焼き 出汁巻き卵 切干大根煮 みそ汁	鮭、みそ 卵 油揚げ みそ、厚揚げ	うすいえんどう もやし、にら、人参 切干大根、人参、干し椎茸 こんにゃく、いんげん キャベツ、人参、ねぎ	米 砂糖、ごま 砂糖、油	出汁、塩 醤油 みりん 酢	牛乳 パウンドケーキ	451

- ・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、うすいえんどう、ごぼう、そら豆、筍、長芋、にらです。

人気おやつレシピ

☆お麩ラスク

《材料》

麩 40g
砂糖 45g
バター 40g
牛乳 15g

《作り方》

- ①フライパンに麩以外の材料を入れ、中火にかける。
- ②軽く混ぜつつツツツしてきたら麩を入れ手早く混ぜる。
- ③麩がくっつくので、はがしながら焼き色がつくまで煎り、色がついたら皿にうつして冷ます。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	446kcal	450kcal
たんぱく質	17.6g	16.8g
脂質	14.0g	16.0g
炭水化物	58.5g	70.0g