



平成30年度 6月献立表

ひめじま 姫島こども園

ひづけ 日付	献立	材料			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 鶏の金柑ジャム焼き 豆まめサラダ みそ汁	鶏肉 大豆 ヒヨコマメ 味噌	金柑 レタス ミニトマト 人参 パプリカ 玉葱 切干大根 なす ごぼう	米 とうもろこし 砂糖	牛乳 クッキー	431
4月	ごはん 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁	鶏肉 厚揚げ 味噌	生姜 にんにく キャベツ ごぼう 人参 青ねぎ 切干大根 こんにゃく	米 黒砂糖 油	牛乳 バナナ	442
5火	ごはん 鯖の煮付け 野菜の素揚げ 清汁	鯖 味噌	かぼちゃ なす 梅干し 青ねぎ 人参 もやし	米 さつまいも 砂糖 油	牛乳 マカロニの 安倍川	441
6水	ごはん 鮭の幽庵焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	鮭 高野豆腐 味噌	柚子 キャベツ なす 人参 干し椎茸 こんにゃく 切干大根 かぼちゃ 青ねぎ	米 上白糖	牛乳 ドーナツ	455
7木	肉うどん わかめサラダ 焼き芋	牛肉 しらす干し	玉葱 もやし 人参 さやいんげん わかめ 昆布 梅干し ミニトマト	うどん 砂糖 さつまいも	牛乳 ココアクッキー	331
8金	ごはん 鰯のかば焼き風 鶏の南蛮風サラダ みそ汁	鰯 鶏肉 油揚げ 味噌	枝豆 トマト 玉葱 人参 キャベツ しめじ	米 黒砂糖 砂糖	牛乳 みかん寒天	362
11月	ごはん コロケ つるつるマヨ和え みそ汁	豚挽き肉 ソフト豆腐 味噌	玉葱 人参 トマト缶 レタス もやし きゅうり 切干大根 チンゲン菜 マロニー	米 じゃがいも パン粉 油	牛乳 りんご	426
12火	ごはん カレーのピカタ じゃがコロコロサラダ スープ	カレー 卵 チーズ	レタス トマト缶 パプリカ きゅうり 玉葱 わかめ ズッキーニ 人参	米 じゃがいも	牛乳 フルーツ ヨーグルト	344
13水	チキンカレー もやしの胡麻和え 田作り	鶏肉 イリコ	玉葱 人参 しめじ パナナ レーズン もやし パプリカ わかめ	米 じゃがいも ねりごま 砂糖	牛乳 チーズパン	345
14木	ごはん 鮭の塩焼き 冷しゃぶサラダ みそ汁	鮭 豚肉 味噌	大葉 トマト もやし レタス 人参 わかめ 切干大根 なす	米 ねりごま 砂糖	牛乳 フライドポテト	358
15金	ごはん 鶏の甘辛だれ しらたきのしらす和え 丹波野菜のお汁	鶏肉 しらす干し 味噌	キャベツ 人参 きゅうり もやし ミニトマト しらたき	米 砂糖 ごま油	牛乳 ケーキ	415

※1日あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
平均値	454Kcal	19.4g	11g	65.8g
基準値	453Kcal	16.8g	16g	70g

18月	ごはん 豚の塩麹焼き さつまいもの甘露煮 具沢山みそ汁	豚肉 ソフト豆腐 味噌	キャベツ 玉葱 人参 わかめ えのき 生しいたけ 玉葱	米 さつまいも 黒砂糖	牛乳 パリパリチーズ	392
19火	ごはん カレーのフライ スパニッシュオムレツ スープ	カレー 卵 鶏肉	レタス トマト缶 人参 セロリー 玉葱 ズッキーニ	米 パン粉 じゃがいも 油	牛乳 枝豆(塩ゆで)	379
20水	ごはん 鮭のチャンチャン風 ミニ麻婆豆腐 きのこ汁	鮭 ソフト豆腐 豚挽き肉 味噌	キャベツ 玉葱 パプリカ もやし 人参 蓮根 えのき しめじ エリンギ わかめ	米	牛乳 ホットケーキ	355
21木	ラーメン きゅうりのあっさり漬け じゃがいもの煮っ転がし	豚肉	キャベツ もやし 人参 しめじ きぬさや にんにく 生姜 きゅうり	中華めん じゃがいも 砂糖	牛乳 蓮根チップス	352
22金	炊き込みごはん 鯖の塩麹焼き 温野菜 みそ汁	鶏肉 油揚げ 鯖 ソフト豆腐 味噌	しめじ えのき 大葉 トマト かぼちゃ 枝豆 キャベツ ごぼう 青ねぎ	米	牛乳 梅寒天	338
25月	ごはん 和風ハンバーグ キャベツのカレー炒め みそ汁	合挽きミンチ おから 豆乳 ソフト豆腐 味噌	玉葱 人参 梅干し 大葉 枝豆 キャベツ パプリカ わかめ 切干大根	米 砂糖 油	牛乳 クッキー	438
26火	食パン 野菜たっぷりトマトシチュー 簡単ピクルス かぼちゃサラダ	鶏肉 大豆	なす ズッキーニ 人参 トマト缶 きゅうり パプリカ かぼちゃ 玉葱 レーズン	食パン じゃがいも 砂糖	牛乳 ミルク寒天	348
27水	ごはん 鯖の唐揚げ トマトの梅ジュース 豚汁	鯖 豚肉 味噌	生姜 にんにく キャベツ トマト 梅ジュース 切干大根 ごぼう 人参 青ねぎ	米 油	牛乳 ひんやり かぼちゃの茶巾	406
28木	三色丼 切干大根の和え物 みそ汁	卵 鮭 鶏ひき肉 厚揚げ 味噌	人参 切干大根 もやし 青ねぎ キャベツ	米 砂糖	牛乳 いもけんぴ	413
29金	ごはん(カップ納豆付き) 肉じゃが 丹波野菜の梅和え みそ汁	納豆 牛肉 味噌	玉葱 人参 きぬさや 梅干し なす わかめ 切干大根 しらたき	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 ミニピザ	447

29日(金)
梅ジュース作り♪



- ・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っています。
- ・🍷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。
- ・🍷のついている料理は、当法人で販売する『カルシウムレシピ集』にのっているメニューです。
- ・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。
- ・大阪市健康局から環境衛生並びに食品衛生関係施設への「優秀標」をいただきました。玄関に掲示していますので、ご覧ください。