



平成30年度 8月献立表

ひめじま へん 姫島こども園

ひづけ 日付	こん だて 献 立	さい りょう 材 料			おやつ	エネルギー - kcal
		ち にく 血や肉になる	からだ ちよし ととの 身体の調子を整える	エネルギー 源になる		
1 水	ごはん 鮭の塩焼き スパニッシュオムレツ 清汁	鮭 卵 鶏もも肉	キャベツ トマト 玉葱 人参 青ねぎ もやし きゅうり	米 じゃがいも そうめん	牛乳 焼きとうもろこし	422
2 木	肉うどん かぼちゃの煮物 トマトの梅ジュース漬	牛肉	キャベツ 玉葱 人参 わかめ もやし かぼちゃ トマト 梅ジュース	うどん 砂糖 黒砂糖	牛乳 ドーナツ	349
3 金	ごはん 鯖のタンドライー風 もやしのごま炒め 丹波野菜のスープ	鯖 ヨーグルト 鶏もも肉	にんにく 玉葱 パナナ レーズン レタス トマト もやし 人参 パプリカ しめじ	米 米麴 ごま油	牛乳 クッキー	510
6 月	ごはん コロッケ なすの味噌炒め スープ	豚ひき肉 味噌 鶏もも肉	玉葱 人参 レタス なす もやし 青ねぎ 人参 わかめ エリンギ	米 じゃがいも 米粉 油 パン粉 砂糖	牛乳 バナナ	412
7 火	ごはん 鯖の塩麹焼き 春巻き みそ汁	鯖 チーズ 豚肉 油揚げ 味噌	大葉 トマト キャベツ もやし 人参 青ねぎ 切干大根	米 米麴 春巻きの皮 油	牛乳 ヨーグルト (フレーク・みかん)	474
8 水	チキンカレー 切干大根の鮭マヨ和え カリカリカルシウム	鶏もも肉 鮭 マヨネーズ イリコ	玉葱 人参 しめじ パナナ レーズン 切干大根 きゅうり 人参	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 チーズパン	355
9 木	三色丼 きんぴらごぼう みそ汁	卵 鮭 鶏ひき肉 味噌	人参 ごぼう こんにゃく わかめ なす オクラ	米 砂糖 黒砂糖	牛乳 フライドポテト	399
10 金	焼きおにぎり/ごはん 鶏の醤油麹焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	鶏もも肉 高野豆腐 大豆 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 干し椎茸 青ねぎ こんにゃく きゅうり	米 米麴 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	牛乳 みかん寒天	346
13 月						
14 火						
15 水	ごはん カレイのピカタ マロニーのさっぱり和え みそ汁	カレイ 卵 チーズ 牛乳 油揚げ 味噌	レタス 人参 わかめ もやし 切干大根 マロニー	米 砂糖 ごま油	牛乳 クッキー	406
16 木	ミートスパゲッティ かぼちゃサラダ スープ	合挽きミンチ 鶏もも肉 マヨネーズ	玉葱 セロリー しめじ 人参 ピーマン トマト缶 かぼちゃ 玉葱 スズキーニ	スパゲッティ	牛乳 蓮根チップス	387
17 金	焼きおにぎり/ごはん 豚の塩麹焼き 切干大根のさっぱり和え みそ汁	豚肉 ソフト豆腐 味噌	キャベツ 人参 玉葱 切干大根 わかめ もやし ミニトマト 青ねぎ ごぼう	米 米麴 砂糖 ごま油	牛乳 パリパリチーズ	355

10日(金)1階クラス・17日(金)2階クラスでお昼に**焼きおにぎり作り**を、
31日(金)は全クラスで、おやつの時間に**ミニパフェ作り**を予定しています。



※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

20 月	ごはん 豚の生姜焼き 出汁巻き卵 みそ汁	豚肉 卵 味噌	生姜 キャベツ 玉葱 トマト えのき なす 小松菜 ミニトマト	米 米麴 砂糖	牛乳 りんご	372
21 火	ごはん 鯖の醤油麹焼き キャベツのかさね煮 みそ汁	鯖 合挽きミンチ ソフト豆腐 味噌	大葉 キャベツ 玉葱 人参 わかめ 切干大根	米 米麴 とうもろこし	牛乳 揚げじゃがもち	432
22 水	ごはん 鯖のチャンチャン風 ホワイトグラタン スープ	鯖 豆乳 チーズ 鶏もも肉 バター	キャベツ もやし 人参 しめじ スズキーニ スイートコーン 青ねぎ もやし	米 米麴 小麦粉	牛乳 ホットケーキ	353
23 木	ラーメン 煮っ転がし きゅうりのあっさり漬	豚肉	もやし キャベツ 青ねぎ 人参 しめじ 生姜 きゅうり トマト	中華めん 砂糖 米麴 じゃがいも	牛乳 揚げ大豆	300
24 金	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ スープ	合挽きミンチ 牛乳	玉葱 人参 きゅうり もやし わかめ トマト缶 パプリカ	米 パン粉 マカロニ	牛乳 ミニパフェ	392
27 月	ごはん 鶏の唐揚げ ミニラタトゥユ きのこ汁	鶏もも肉 大豆	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 スズキーニ パプリカ トマト缶 梅ジュース エリンギ しめじ えのき	米 米麴 米粉 油	牛乳 マカロニの 安倍川	399
28 火	食パン カレイのフライ 野菜のチーズ焼き 具沢山スープ	カレイ チーズ 鶏もも肉	レタス ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ 生姜 トマト缶	食パン パン粉 じゃがいも	牛乳 ヨーグルト (バナナ・レーズン)	325
29 水	ごはん 鯖の塩麹焼き 野菜の天ぷら みそ汁	鯖 大豆 ソフト豆腐 味噌	大葉 トマト かぼちゃ もやし なす 青ねぎ	米 さつまいも 天ぷら粉 油	牛乳 ココアクッキー	509
30 木	焼きそば 鶏ときゅうりのサラダ スープ	豚肉 鶏胸肉	キャベツ もやし 人参 玉葱 しめじ きゅうり 梅干し ミニトマト	中華めん 油 砂糖	牛乳 いもけんぴ	334
31 金	ごはん 鱈の蒲焼風 しらたきのおかか和え 清汁	鱈 ソフト豆腐	キャベツ 人参 かぼちゃ もやし トマト えのき 青ねぎ しらたき	米 米麴 砂糖	牛乳 ケーキ	353

- ・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。

