



令和3年度10月献立表



淡路こども園

日	曜日	献立名	ざいりょう				おやつ	エネルギー
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	金	ごはん 筑前煮 マカロニサラダ すまし汁	鶏肉 チーズ 豆腐、油揚げ	ごぼう、人参、蓮根 さやいんげん きゅうり、人参、水菜、レーズン 小松菜、わかめ	米 さといも、こんにやく 砂糖 マカロニ	出汁、しょうゆ、 塩、みりん、 マヨネーズ	りんご	465
4	月	ごはん サケのチーズ焼き さつまいものきんぴら スープ	さけ、チーズ	レタス、パプリカ、ピーマン ごぼう、さやいんげん もやし、人参、玉ねぎ、コーン	米 さつまいも、こんにやく 砂糖、バター	出汁、しょうゆ、 塩、みりん	バナナチップス	404
5	火	ごはん 鶏の照り焼き コールスローサラダ みそ汁	鶏肉	トマト、ほうれん草、昆布 ピーマン、人参、玉ねぎ キャベツ、レタス、コーン みそ 切干大根、しめじ、えのき、青ねぎ	米 砂糖	出汁、しょうゆ、 塩、みりん、 マヨネーズ	-	309
6	水	ごはん (丹) サワラの梅みそ焼き (旬) チンゲンサイの炒め物 すまし汁	さわら、みそ ツナ 豆腐、油揚げ	梅干し、キャベツ、人参 チンゲンサイ、しめじ、えのき 玉ねぎ、わかめ	米	出汁、しょうゆ、 塩、みりん	(旬) かぼちゃ 蒸しパン	465
7	木	ごはん プルコギ風 ほうれん草とえのきの中華和え わかめスープ	牛肉	玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン にんにく、生姜 ほうれん草、えのき、ひじき 水菜、人参、わかめ	米 砂糖、ごま油 ごま ごま油、ごま はるさめ、ごま油	出汁、しょうゆ、 塩、みりん	オレンジゼリー	477
8	金	ごはん カレイのフライ コロコロサラダ スープ	かれい チーズ	レタス、トマト きゅうり、人参、レーズン 小松菜、切干大根 しめじ、えのき、玉ねぎ	米 小麦粉、パン粉 油	出汁、しょうゆ、 塩、みりん、 マヨネーズ	(旬)かき	459
11	月	ごはん 鶏のコーンフ레이크焼き (旬) かぼちゃサラダ スープ	鶏肉	キャベツ、昆布、人参 かぼちゃ、人参、きゅうり パプリカ、キャベツ	米 コーンフ레이크 はるさめ、ごま油	出汁、しょうゆ、 塩、みりん、 マヨネーズ	揚げ大豆	468
12	火	(旬) きのかレー カラフルサラダ りんご	豚肉	しめじ、えのき、エリンギ 玉ねぎ、人参、まいたけ コーン、レタス、パプリカ、レーズン りんご	米	出汁、しょうゆ、 塩、みりん、 カレーパウダー、 マヨネーズ	-	363
13	水	ごはん 煮魚 ブロッコリーとひじきの おかかチーズ和え すまし汁	さば チーズ、かつお節 油揚げ	生姜、キャベツ、コーン、トマト ブロッコリー、玉ねぎ、ひじき ごぼう	米 砂糖 さといも	出汁、しょうゆ、 塩、みりん、 マヨネーズ	フライドポテト	462
14	木	ごはん 豆腐の中華炒め ほうれん草とささみの和え物 スープ	豆腐、豚肉、みそ 鶏肉	人参、玉ねぎ、チンゲンサイ もやし ほうれん草、えのき、パプリカ 玉ねぎ、コーン、人参、わかめ	米 砂糖 ごま油	出汁、しょうゆ、 塩、みりん	パンケーキ	446
15	金	ごはん サケのムニエル 高野豆腐煮 みそ汁	さけ 高野豆腐 油揚げ、みそ	しめじ、えのき、昆布 小松菜、きぬさや、しいたけ 人参 白菜、青ねぎ	米 米粉、バター、じゃがいも 砂糖	出汁、しょうゆ、 塩、みりん	(旬) スイート ポテト	470

18	月	ごはん サワラの西京焼き (旬) さつまいものりんご煮 みそ汁	さわら、みそ、じゃこ	ほうれん草、小松菜、人参 りんご、人参、レーズン しめじ、えのき、玉ねぎ、青ねぎ	米 さつまいも、バター、砂糖 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 塩、みりん	チーズ	470
19	火	ごはん からあげ (新) かぼちゃと豆のサラダ スープ	鶏肉 大豆、ひよこ豆	生姜、にんにく、レタス、トマト かぼちゃ、水菜 チンゲンサイ、人参	米 米粉、片栗粉、油 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 塩、みりん、 マヨネーズ	-	462
20	水	ごはん サバのみそ焼き 青菜のおひたし すまし汁	さば、チーズ じゃこ、かつお節 豆腐、油揚げ	パプリカ、キャベツ ほうれん草、小松菜、人参、水菜 玉ねぎ、わかめ	米 ごま	出汁、しょうゆ、 塩、みりん	クッキー	483
21	木	ごはん 豚じゃが ツナサラダ みそ汁	豚肉 チーズ、ツナ 油揚げ、みそ	人参、玉ねぎ、さやいんげん キャベツ、レタス、レーズン ごぼう、大根、青ねぎ	米 じゃがいも、こんにゃく さといも	出汁、しょうゆ、 塩、みりん、 マヨネーズ	(旬) かぼちゃ プリン	494
22	金	(新) 衣笠うどん (旬) 秋野菜の天ぷら フルーツ	鶏肉、卵、油揚げ	白ねぎ、青ねぎ、玉ねぎ しいたけ 蓮根、しめじ、ごぼう、レタス なし	米 うどん、砂糖 さつまいも、小麦粉、油	出汁、しょうゆ、 塩、みりん	ゴヘイモチ 五平餅	387
25	月	ごはん 豚の生姜焼き (旬) きのご和え すまし汁	豚肉 豆腐、油揚げ	玉ねぎ、パプリカ、ピーマン 生姜、キャベツ、トマト しめじ、えのき、もやし、人参 大根、わかめ	米 砂糖	出汁、しょうゆ、 塩、みりん	ヨーグルト	459
26	火	(旬) さつまいもごはん サケの塩焼き じゃがいものそぼろソテー みそ汁	さけ、油揚げ 豚肉 みそ	ひじき、切干大根、人参 さやいんげん、人参 玉ねぎ、しめじ、えのき、青ねぎ	米、さつまいも こんにゃく じゃがいも、片栗粉 砂糖	出汁、しょうゆ、 塩、みりん	タンジョウビ 誕生日 ケーキ	402
27	水	ごはん 親子煮 (旬) チンゲンサイのしらす和え けんちん汁	鶏肉、卵 じゃこ 豆腐、油揚げ	白ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、小松菜 チンゲンサイ、人参 大根、えのき、青ねぎ	米 砂糖、ごま こんにゃく	出汁、しょうゆ、 塩、みりん	カリカリ カルシウム	470
28	木	ごはん サバのかば焼き風 ㊦ ひじきの白和え みそ汁	さば 豆腐、みそ みそ	キャベツ、コーン、トマト 小松菜、ひじき、人参 しめじ、えのき、わかめ	米 砂糖 こんにゃく、ごま 砂糖、練りごま じゃがいも	出汁、しょうゆ、 塩、みりん	(旬) ダイダイ 大学いも	461
29	金	ごはん ハロウィンハンバーグ コーンサラダ スープ	合びき肉、豆腐、卵、チーズ	玉ねぎ、人参、レタス コーン、きゅうり、水菜 パプリカ、もやし、人参	米 じゃがいも、油	出汁、しょうゆ、 塩、みりん、 マヨネーズ	(新)おばけ チップス	494

- ・契約農家より直接仕入れた、低農薬の新米を提供しております。
- ・(新)のついている料理は新メニューになります。
- ・(旬)のついている料理は旬の食材を使用しています。
- ・(丹)のついている料理は丹波篠山にて当法人が栽培する安心安全な野菜を使用しています。
- ・㊦は健康レシピ集(カルシウム編)に掲載されています。「健康レシピ集～カルシウム編～」1冊200円で好評販売中です。

※食べたことのない食材については、献立に出す前に一度ご家庭で食べてみて、アレルギー等の症状が出ないかのご確認をお願いいたします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
446	17.7	15.6	62.8	2.0