



令和3年度11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	月	ごはん 豚じゃが 青菜とえのきの和え物 みそ汁	豚肉 みそ	玉ねぎ,人参,さやいんげん 小松菜,ほうれん草 もやし,えのき ごぼう,大根,人参,青ねぎ	米 じゃがいも,こんにやく 砂糖 ごま油	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩, ポン酢 揚げ大豆	492	
2	火	ごはん サバのみそ焼き かぼちゃの煮物 すまし汁	サバ,みそ 豆腐,油揚げ	キャベツ,パプリカ,ブロッコリー かぼちゃ,人参,きぬさや 玉ねぎ,わかめ	米 砂糖	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩 -	352	
3	水							
4	木	ごはん サケの生姜焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁	サケ みそ	玉ねぎ,生姜,レタス,トマト ブロッコリー,人参,キャベツ 大根,もやし,小松菜	米 砂糖 ごま	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩, マヨネーズ パンケーキ	432	
5	金	きざみうどん (丹・旬) さつまいものかきあげ フルーツ	油揚げ 鶏肉	青ねぎ,えのき,しめじ,白ねぎ 人参,ごぼう,レタス りんご	うどん,砂糖 さつまいも,小麦粉 油	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩 五平餅	391	
8	月	ごはん (新) サバのソース煮 パリパリサラダ みそ汁	サバ チーズ,大豆 みそ	生姜,白ねぎ,レタス,人参 キャベツ,きゅうり,パプリカ 水菜,しそ 白菜,水菜,大根,わかめ	米 砂糖 コーンフレーク	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩, ウスターソース, マヨネーズ カリカリ カルシウム	418	
9	火	ごはん チャンプル きんぴら すまし汁	豚肉,豆腐,卵 油揚げ	玉ねぎ,人参,小松菜,青ねぎ ごぼう,人参,蓮根 もやし,青ねぎ	米 砂糖,油 油,ごま,砂糖	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩 -	497	
10	水	ごはん サケのムニエル (旬) さつまいもの バターしょうゆ煮 スープ	サケ 鶏肉	レタス,もやし,小松菜 さやいんげん,人参 チンゲンサイ,コーン	米 米粉,バター さつまいも,ごま 砂糖,バター じゃがいも	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩 (新) 高野豆腐の コロコロ揚げ	488	
11	木	チキンカレー じゃこサラダ チーズ	鶏肉 じゃこ チーズ	玉ねぎ,人参,生姜,にんにく キャベツ,ミニトマト 玉ねぎ,人参	米,油,じゃがいも 砂糖,オリーブオイル	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩, カレールウ ごぼうチップス	510	
12	金	ごはん (丹) サワラの トマトソースかけ グリーンサラダ スープ	サワラ,じゃこ チーズ,ツナ	トマト,玉ねぎ,人参,ピーマン エリンギ,小松菜,梅干し レタス キャベツ,水菜,きゅうり キャベツ,もやし,人参	米 油,スパゲッティ じゃがいも,砂糖,ごま オリーブオイル,砂糖	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩, マヨネーズ キャロット ケーキ	509	
15	月	ごはん サバの西京焼き 青菜の磯和え すまし汁	サバ,白みそ,油揚げ 豆腐	パプリカ 小松菜,ほうれん草,もやし 切り干し大根,のり,人参 大根,わかめ	米 砂糖,こんにやく じゃがいも	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩 バナナチップス	446	
16	火	ごはん からあげ マカロニサラダ (梅マヨソース) スープ	鶏肉 チーズ,かつお節	生姜,にんにく,レタス,トマト きゅうり,人参,レーズン 梅干し しめじ,えのき,コーン,玉ねぎ	米 片栗粉,米粉,油 マカロニ	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩, マヨネーズ -	467	

17	水	ごはん (新) サケのカレー クリームソースかけ コロコロサラダ みそ汁	サケ,生クリーム,牛乳 チーズ,ツナ みそ	にんにく,キャベツ,コーン ブロッコリー きゅうり,人参 玉ねぎ,人参,わかめ	コメ 小麦粉,油 じゃがいも ふ	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩, マヨネーズ, カレー粉	クッキー	471
18	木	ごはん ホイコーロー ナムル はるさめスープ	豚肉 テンメンジャン	キャベツ,赤ピーマン 白ねぎ,生姜,ピーマン ほうれん草,人参 切干大根,もやし 人参,チンゲンサイ,コーン	コメ ごま油,砂糖 ごま,ごま油 はるさめ,ごま油	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩	オレンジゼリー	441
19	金	フォカッチャ きのこたっぷり クリームシチュー 豆まめサラダ	鶏肉,牛乳 ひよこ豆,大豆	人参,玉ねぎ,マッシュルーム えのき,しめじ,エリンギ キャベツ,水菜,レーズン	強力粉,小麦粉 砂糖,オリーブオイル バター,小麦粉	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩,酢 マヨネーズ	(旬)れんこん チップス	412
22	月	ごはん 豚の生姜焼き きのこキャベツの ツナマヨ炒め すまし汁	豚肉 ひよこ豆,大豆	玉ねぎ,生姜,ピーマン 人参,レタス,大根 キャベツ,しめじ,えのき コーン ごぼう	コメ 油 さといも	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩, マヨネーズ	チーズ	491
23	火							
24	水	ごはん サケの塩焼き (丹・旬) 根菜梅なます 豚汁	サケ 豚肉,みそ	キャベツ,コーン,トマト 大根,蓮根,しいたけ,人参 梅干し 大根,人参,ごぼう,青ねぎ	コメ さつまいも,栗 砂糖 ごま,砂糖 梅シロップ さといも,こんにゃく	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩,酢	おふラスク	434
25	木	ごはん 鶏大根 (丹・旬) ブロッコリーの 梅マヨソース和え すまし汁	鶏肉 かつお節 豆腐,油揚げ	大根,しいたけ,人参 さやいんげん ブロッコリー,人参,水菜 梅干し 小松菜	コメ じゃがいも	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩, マヨネーズ	豆腐 豆腐ドーナツ	567
26	金	ごはん (新) アジのからあげ 海藻サラダ スープ	アジ	生姜,レタス,きゅうり,パプリカ わかめ,キャベツ,ひじき ミニトマト,コーン,玉ねぎ しめじ,えのき,人参	コメ 米粉,片栗粉,油 砂糖	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩, ドレッシング	蒸しパン	433
29	月	ごはん 鶏のさっぱり煮 コールスローサラダ スープ	鶏肉	生姜,レタス,人参 キャベツ,人参,玉ねぎ,コーン 水菜,ミニトマト もやし,しめじ,えのき,コーン	コメ 砂糖,じゃがいも	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩, 酢,マヨネーズ	ヨーグルト	395
30	火	ごはん (丹・新) サバの梅みりん焼き 青菜のツナ和え すまし汁	サバ,卵 ツナ 豆腐,油揚げ	梅干し,キャベツ,トマト ほうれん草,小松菜,切干大根 玉ねぎ,わかめ	コメ	出汁,しょうゆ, 酒,みりん,塩, ポン酢	-	405

- ・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
448	18.1	16.0	62.3	1.9