



令和3年度12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	水	ごはん 豚の生姜焼き パリパリサラダ みそ汁	豚肉 チーズ、大豆 みそ	たまご、ピーマン、人参 生姜、大根 キャベツ、きゅうり、パプリカ 水菜、しそ しめじ、えのき、青ねぎ	米 油 コーンフレーク じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	チーズ	471
2	木	ごはん (新) サワラの ケチャップあんかけ ブロッコリーのごま和え スープ	さわら もやし、コーン、玉ねぎ、わかめ	たまご、人参、キャベツ、レタス ブロッコリー、水菜、パプリカ	米 砂糖、油、片栗粉 ごま、砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	(新) ブラマンジェ	468
3	金	ごはん 鶏の塩焼き 青菜のおかか煮浸し すまし汁	鶏肉 油揚げ、かつお節	トマト、ブロッコリー 小松菜、ほうれん草 切干大根、人参	米 ごぼう	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	(新) 人参チップス	358
6	月	ごはん (丹) 豚とヤーコンの オイスター炒め ナムル スープ	豚肉 豆腐	蓮根、しめじ、えのき チンゲンサイ ほうれん草、切干大根 人参、もやし 白菜、パプリカ、わかめ、青ねぎ	米 ヤーコン、油 砂糖、ごま、ごま油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 オイスターソー ス	バナナチップス	377
7	火	ごはん (丹) サバの ブルーベリー照り焼き ① ひじきの白和え すまし汁	豆腐	ブルーベリー、トマト、レタス ほうれん草、さやいんげん 人参、ひじき しめじ、えのき、青ねぎ、白菜	米 ごま、砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	—	347
8	水	(丹) ごはん(梅の生ふりかけ) (旬) おでん 煮豆 赤だし	じゃこ 油揚げ、うずら、鶏肉 大豆 赤みそ	小松菜、梅干し 大根、蓮根、人参 人参、昆布、ごぼう なめこ、大根、青ねぎ、わかめ	米、砂糖、ごま こんにやく、じゃがいも 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	クッキー	450
9	木	ごはん サケのムニエル 五目春雨 スープ	さけ 豚肉	レタス、もやし、コーン ピーマン、赤ピーマン、もやし 玉ねぎ、しいたけ 玉ねぎ、コーン、青ねぎ	米 米粉、バター 春雨、砂糖、ごま ごま油 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	りんご	537
10	金	ミートスパゲッティ 温野菜サラダ チーズ	合びきミンチ かつお節 チーズ	たまご、人参、エリンギ ピーマン かぼちゃ、人参、ブロッコリー 梅干し	スパゲッティ、砂糖 オリーブオイル じゃがいも、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	ミニおにぎり	427
13	月	ごはん サワラのコーンフレーク焼き 酢の物 みそ汁	さわら じゃこ みそ	レタス、小松菜、ほうれん草、昆布 きゅうり、大根、人参 しめじ、えのき、青ねぎ	米 ごま、砂糖 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ヨーグルト	413
14	火	(丹) ヤーコンカレー グリーンサラダ フルーツ	鶏肉	たまご、人参 レタス、きゅうり、水菜 キャベツ、レーズン バナナ	米、ヤーコン 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ドレッシング	—	465
15	水	ごはん サバのみそ焼き (旬) 白菜とりんごのサラダ すまし汁	さば、みそ、卵 豆腐、油揚げ	キャベツ 白菜、人参、りんご レタス、水菜、切干大根 玉ねぎ	米 こんにやく	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	(新)かぼちゃ スティック	476

16	木	三色丼 コールスローサラダ みそ汁	卵、鶏肉 チーズ みそ	ほうれん草、もやし キャベツ、切干大根、レタス しめじ、えのき、青ねぎ	米 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	(新) さつまいもの キャラメル風	482
17	金	ごはん サケのちゃんちゃん焼き (丹) ひじきの梅和え すまし汁	さけ、みそ 油揚げ、じゃこ、かつお節 豆腐	玉ねぎ、しめじ、キャベツ しいたけ、人参 ひじき、人参、えのき、きゅうり 玉ねぎ、切干大根、わかめ	米	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	(新)カルピス レーズン 蒸しパン	412
20	月	ごはん サケの塩焼き 蓮根とこんにやくの甘辛炒め みそ汁	さけ、油揚げ みそ	レタス、白ねぎ 蓮根、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ 大根、しめじ、えのき、人参	米 こんにやく、砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	おふラスク おばけチップス	446
21	火	ごはん (丹) 梅ジャムからあげ ポテトサラダ スープ	鶏肉 チーズ	梅ジャム、生姜、にんにく レタス、トマト 人参、きゅうり、コーン、レタス わかめ、チンゲンサイ	米 片栗粉、米粉、油 じゃがいも じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	クリスマス クッキー	507
22	水	ごはん (旬) サバのゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 根菜すまし汁	さば、みそ 小豆 油揚げ	ゆず、キャベツ、コーン かぼちゃ、さやいんげん ごぼう、人参、大根、青ねぎ	米 砂糖 砂糖 さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	オレンジゼリー	407
23	木	ごはん 豚じゃが 青菜の磯和え みそ汁	豚肉 豆腐、みそ	人参、玉ねぎ、さやいんげん 小松菜、ほうれん草、もやし 人参 わかめ、玉ねぎ	米 じゃがいも、こんにやく	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ダイコン 大根もち	469
24	金	ごはん ひよこ豆のトマト煮 マカロニサラダ スープ	ひよこ豆、鶏肉 チーズ	トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、水菜、人参、レーズン 白菜、人参、わかめ、青ねぎ	米 じゃがいも、油 マカロニ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	クリスマス カップケーキ	595
27	月	ごはん (旬・新) サバの柚香煮 (旬) キャベツと ブロッコリーのツナ和え スープ	さば キャベツ、ブロッコリー、コーン 切干大根、チンゲンサイ	トマト、レタス、ゆず キャベツ、ブロッコリー、コーン 切干大根、チンゲンサイ	米 砂糖 春雨、じゃがいも、ごま油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	カリカリ カルシウム	462
28	火	(旬) 年越し鶏きつねうどん さつまいもの磯辺揚げ フルーツ ミニおにぎり	鶏肉、油揚げ みかん わかめ	白ねぎ、青ねぎ、しめじ、えのき かぼちゃ、レタス、青のり みかん わかめ	うどん さつまいも、ヤーコン 油、小麦粉 米、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	—	366

- ・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