



令和3年度5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		
			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		
3	月						
4	火						
5	水						
6	木	ごはん ポークビーンズ グリーンサラダ スープ	大豆、豚肉 チーズ	玉ねぎ、人参、トマト レタス、キャベツ、きゅうり 白菜、人参、わかめ、青ねぎ	米 じゃがいも	クッキー	494
7	金	ごはん 魚のみそ焼き カラフルおひたし すまし汁	さけ、みそ かつお節 豆腐	キャベツ パプリカ、ほうれん草 切干大根、きぬさや、玉ねぎ しめじ、えのき	米 こんにゃく じゃがいも	ヨーグルト	447
10	月	ごはん 豚の生姜焼き 青菜のおひたし みそ汁	豚肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、ピーマン、生姜 かぼちゃ、レタス、パプリカ ほうれん草、切干大根 人参、小松菜 わかめ、しめじ、えのき、青ねぎ	米 さつまいも ごま	チーズ	423
11	火	ごはん (旬) 魚の南蛮漬け (旬) じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	あじ 合びき肉	ピーマン、玉ねぎ、人参 パプリカ かぼちゃ、小松菜、白菜、青ねぎ	米 じゃがいも		399
12	水	ごはん チキンの塩焼き (旬) コーンサラダ スープ	鶏肉	レタス、人参、きゅうり コーン、レタス、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ、青ねぎ	米	カルピスゼリー	422
13	木	ごはん 魚の西京焼き わかめとえのきの炒め煮 けんちん汁	さけ、みそ 豆腐	ほうれん草、小松菜 切干大根、トマト わかめ、えのき、生姜、コーン 大根、人参、えのき、青ねぎ	米 こんにゃく	スイートポテト	491
14	金	ミートスパゲッティ 温野菜 チーズ	合びき肉 チーズ	玉ねぎ、エリンギ、人参 トマト、にんにく、ピーマン かぼちゃ、ブロッコリー、人参	スパゲッティ オリーブオイル さつまいも	ミニおにぎり	476
17	月	ごはん 魚の照り焼き 白和え みそ汁	さば、卵 豆腐、白みそ みそ	大根、塩昆布、トマト 小松菜、人参、ひじき しめじ、えのき、玉ねぎ、青ねぎ	米 ねりごま じゃがいも	ポテトチップス	464
18	火	ごはん 麻婆春雨 ナムル 卵スープ	豚肉、赤みそ 卵	人参、たけのこ、白ねぎ、生姜 にんにく ほうれん草、人参 切干大根、もやし チンゲンサイ、玉ねぎ、わかめ 青ねぎ	米 はるさめ ごま油 ごま		397
19	水	ごはん 魚のムニエル キャベツのごまみそ炒め みそ汁	さけ みそ 豆腐、油揚げ、みそ	えのき、しめじ、かぼちゃ パプリカ、キャベツ、しめじ、人参 わかめ、きくらげ、青ねぎ	米 バター ごま	おふラスク	415

20	木	ごはん やみつきチキン コロコロサラダ すまし汁	鶏肉, チーズ チーズ	にんにく, レタス, パプリカ きゅうり, 人参, レーズン コーン しめじ, えのき, 白菜, 青ねぎ	米 じゃがいも	ぎょうざピザ	476
21	金	ごはん 魚のトマトソースかけ 春雨サラダ スープ	さわら ツナ	トマト, 玉ねぎ, 人参 ピーマン, ほうれん草 水菜, きゅうり, 人参, レタス コーン, チンゲンサイ	米 じゃがいも はるさめ じゃがいも	プリン	532
24	月	ごはん 鶏のチーズ焼き ツナサラダ スープ	鶏肉, チーズ	レタス, きゅうり, 人参 水菜, レーズン, キャベツ きゅうり キャベツ, 人参, 玉ねぎ, 青ねぎ	米	カリカリ カルシウム	438
25	火	ごはん 魚の塩焼き 切干大根煮 みそ汁	さけ 豆腐, みそ	トマト, キャベツ, 塩昆布 切干大根, 人参, しいたけ きぬさや わかめ, えのき, しめじ, 青ねぎ	米 こんにゃく		320
26	水	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ スープ	合びき肉, 豆腐, 卵 チーズ, ツナ	玉ねぎ, 人参, レタス キャベツ, きゅうり, 人参 コーン, もやし, チンゲンサイ	米 じゃがいも マカロニ じゃがいも	蒸しパン	608
27	木	ごはん 魚のきのこあんかけ 酢の物 豚汁	さけ じゃこ 豚肉, 油揚げ, みそ	しいたけ, 人参, えのき しめじ, キャベツ きゅうり, 大根, わかめ, 人参 大根, もやし, 青ねぎ	米 ごま こんにゃく	パンケーキ	506
28	金	ごはん コロッケ コールスローサラダ きのこスープ	合びき肉	玉ねぎ, 人参, レタス キャベツ, ブロッコリー コーン, トマト えのき, しめじ, 玉ねぎ	米 じゃがいも, 薄力粉 パン粉, 油	バナナチップス	404
31	月	ごはん 魚のフライ ポテトサラダ スープ	さわら チーズ	トマト, レタス 人参, きゅうり, レーズン キャベツ, 人参, 玉ねぎ, 青ねぎ	米 薄力粉, パン粉, 油 じゃがいも	揚げ大豆	521

- ・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
460	18.7	13.7	63.2	1.9