



令和3年度6月献立表



淡路こども園

日	曜日	献立名	ざいりょう			その他	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			
1	火	ごはん 鶏のトマトソース風 小松菜ともやしのナムル 野菜スープ	鶏肉 小松菜 野菜	トマト, 玉ねぎ, エリンギ, 人参 ピーマン, にんにく 小松菜, ほうれん草, 人参 もやし, 切干大根 キャベツ, 玉ねぎ, 人参	米 じゃがいも, 油 ごま油, ごま	シオ, サケ, 塩, 酒, みりん しょうゆ, 出汁		344
2	水	ごはん サバの煮つけ 玉ねぎのおかかサラダ けんちん汁	さば かつお節 豆腐, 油揚げ	生姜, きゅうり, 大根, トマト 玉ねぎ, 水菜, きぬさや 大根, 人参, えのき, 青ねぎ	米 砂糖 こんにゃく, ごま油	みりん, サケ, ス, 酢, みりん, 酒, 酢 出汁, しょうゆ, 塩	クッキー	513
3	木	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風 (旬) いんげんのごま和え みそ汁 チーズ	豚肉, 卵 みそ チーズ	ごぼう, 玉ねぎ, みつば 人参, キャベツ, いんげん しめじ, 玉ねぎ, 青ねぎ	米 砂糖 ごま, 砂糖 じゃがいも	出汁, 酒, みりん 塩, しょうゆ	りんごゼリー	563
4	金	ごはん アジの南蛮漬け 高野豆腐の卵とじ すまし汁	あじ 高野豆腐, タマゴ 高野豆腐, 卵 豆腐	ピーマン, 玉ねぎ, レタス 人参, きぬさや 玉ねぎ, わかめ	米 砂糖, 油 砂糖	酢, みりん, 出汁 しょうゆ, 塩	きなこ蒸しパン	496
7	月	ミートスパゲッティ 卵サラダ オニオンスープ フルーツ	合びき肉 卵, ツナ, チーズ	玉ねぎ, エリンギ, 人参 トマト, ピーマン, にんにく キャベツ, レタス, きゅうり 玉ねぎ, パプリカ, 水菜 ほうれん草 みかん	スパゲッティ オリーブ油, 砂糖	ケチャップ, 塩, ウスターソース, マヨネーズ, 出汁	バナナチップス	449
8	火	鶏と野菜のカレーライス (旬) じゃことトマトのサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 じゃこ プレーンヨーグルト	オクラ, ピーマン, 玉ねぎ, 人参 水菜, トマト, きゅうり, 大根 レーズン, バナナ, りんご	米, じゃがいも, 油	カレーウ, 塩 ポン酢, 出汁		455
9	水	ごはん (旬) トマト冷しゃぶ (旬) じゃがいもチーズマヨ焼き きのこスープ	豚肉 チーズ	きゅうり, 水菜, レタス, トマト パプリカ, しそ 人参, ブロッコリー えのき, しめじ, 玉ねぎ, 小松菜	米 じゃがいも, バター	ポン酢, 塩, 出汁 塩, しょうゆ	ベビーカステラ	415
10	木	ごはん (新) サワラの磯辺揚げ 揚げと小松菜のぬた和え すまし汁	さわら 油揚げ, 白みそ 豆腐	青のり, パプリカ, しめじ えのき, レタス 小松菜, 人参 わかめ, 玉ねぎ	米 片栗粉, 薄力粉 砂糖, 油 砂糖	シオ, 塩, みりん, 出汁 しょうゆ, 塩, 酢	きな粉もち風	484
11	金	ごはん 鶏とたっぷりキャベツの蒸し煮 焼きかぼちゃ みそ汁	鶏肉 油揚げ, みそ	生姜, キャベツ, 人参, 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ, 人参, ブロッコリー わかめ, しめじ, えのき, 青ねぎ	米 砂糖	しょうゆ, みりん 酒, 出汁, 塩 マヨネーズ	ドーナツ	484
14	月	ごはん サケの塩焼き オクラとわかめの酢の物 豚汁	さけ, 卵 豚肉, 油揚げ, みそ	のり, 小松菜, ほうれん草 オクラ, わかめ, 人参 大根, もやし, 水菜 人参, 青ねぎ	米 ごま, 砂糖 こんにゃく	シオ, 塩, 酒, みりん しょうゆ, 出汁 酢	ポテトチップス	421
15	火	ごはん からあげ ① じゃこのパリパリサラダ すまし汁	鶏肉 じゃこ, チーズ, 大豆 豆腐	生姜, にんにく, トマト, レタス キャベツ, きゅうり, パプリカ しそ, 水菜 しめじ, えのき, わかめ	米 米粉, 片栗粉, 油 コーンフレーク	しょうゆ, みりん 酒, 出汁, 塩 マヨネーズ		494

16	水	ごはん マーボ-トウフ 麻婆豆腐	トウフ フタニク アカ 豆腐,豚肉,赤みそ	シロ キクラゲ ショウガ 白ねぎ,木耳,しいたけ,生姜	コメ 米 サトウ カタクリコ アブラ 砂糖,片栗粉,ごま油	しょうゆ,みりん 酒,出汁,塩 ポン酢	バナナチップス	450
		ハルサメ ア モノ 春雨の和え物		ニンジン キクラゲ 大根,きゅうり,人参,木耳	はるさめ,ごま	テンメンジャン		
		わかめスープ		タマ ニンジン コマツナ 玉ねぎ,人参,小松菜,わかめ	ごま油			
17	木	ごはん サワラのフライ	さわら タマゴ 卵	ニンジン 人参,レタス	コメ 米 ハクリキコ ヨ アブラ 薄力粉,パン粉,油	シオ 塩,しょうゆ,酒 マヨネーズ,出汁	フルーツポンチ	499
		卵とじゃがいものサラダ		ミズナ 水菜,ブロッコリー,コーン	じゃがいも			
		野菜スープ		タマ ニンジン キャベツ,玉ねぎ,人参				
18	金	ごはん (旬) ポークジンジャー	フタニク 豚肉	タマ 玉ねぎ,ピーマン,パプリカ	コメ 米 サトウ 砂糖	しょうゆ,みりん 酒,出汁,塩	ヨーグルト	442
		小松菜の煮浸し	アブラ ア フシ 油揚げ,かつお節	コマツナ ソウ ニンジン 小松菜,ほうれん草,人参	ごま			
		みそ汁	トウフ 豆腐,みそ	わかめ,えのき,しめじ,青ねぎ				
21	月	鶏ごぼうごはん 揚げ出し豆腐	トリニク アブラ 鶏肉,油揚げ	ニンジン ごぼう,人参	コメ 米 カタクリコ アブラ 片栗粉,油	ダシ 出汁,酒,みりん シオ 塩,しょうゆ	りんご	346
		焼きなす		アオネギ 青ねぎ		マヨネーズ		
		みそ汁	みそ	なす,人参,ブロッコリー 大根,小松菜,玉ねぎ,わかめ	さつまいも			
22	火	ごはん サバの味噌煮	さば,みそ,卵	キャベツ,コーン	コメ 米	シオ 塩,しょうゆ,酒 ダシ 出汁,みりん,酢	誕生日ケーキ	393
		(旬) きゅうりとオクラの酢の物		ニンジン きゅうり,わかめ,オクラ,人参	ごま,砂糖			
		すまし汁	トウフ 豆腐	えのき,しめじ,わかめ				
23	水	ごはん 牛皿	キュウニク 牛肉	タマ 玉ねぎ,ごぼう,えのき,しめじ	コメ 米 サトウ 砂糖	しょうゆ,みりん 酒,出汁,塩	トースト	452
		揚げ大豆	大豆,かたくちいわし,じゃこ	レタス	さつまいも,片栗粉,油			
		みそ汁	アブラ 油揚げ,みそ	かぼちゃ,玉ねぎ,青ねぎ				
24	木	ごはん タラの甘酢あんかけ	たら	タマ ニンジン 玉ねぎ,ピーマン,人参,パプリカ	コメ 米 カタクリコ アブラサトウ 片栗粉,油,砂糖,バター	しょうゆ,みりん シオ 塩,酢,出汁,酒	チーズ	441
		揚げなす		えのき,しめじ,レタス	アブラ 油,じゃがいも			
		卵スープ	タマゴ 卵	なす,オクラ,しいたけ 玉ねぎ,水菜,わかめ,青ねぎ				
25	金	ごはん チキンカツ	トリニク 鶏肉	トマト,コーン,キャベツ	コメ 米 カタクリコ ハクリキコ アブラ 片栗粉,薄力粉,油	シオ 塩,酒,みりん	バナナ	575
		(旬) ポテトサラダ	チーズ	ニンジン 人参,きゅうり,レーズン	じゃがいも	ケチャップ		
		みそ汁	トウフ 豆腐,みそ	わかめ,えのき,しめじ,青ねぎ		しょうゆ,出汁 マヨネーズ		
28	月	ごはん 豚じゃが	フタニク 豚肉	タマ ニンジン 玉ねぎ,人参,きぬさや	コメ 米	しょうゆ,みりん 酒,出汁,塩,酢	カリカリ カルシウム	545
		(旬) たたききゅうり	じゃこ	きゅうり,もやし,パプリカ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖			
		みそ汁	トウフ 豆腐,みそ	わかめ,しめじ,えのき,青ねぎ	ごま油			
29	火	ちらし寿司	さけ,卵	ごぼう,蓮根,人参,きぬさや	コメ 米,砂糖	ス 酢,みりん,出汁	/	384
		五目煮豆	大豆	しいたけ	しいたけ	しょうゆ,塩		
		のっぺい汁	ニンジン 人参,ごぼう,ひじき,しいたけ	こんにゃく,砂糖				
30	水	冷やしうどん	タマゴ アブラ 卵,油揚げ	オクラ,きゅうり,トマト,もやし	うどん,砂糖	ダシ 出汁,しょうゆ	ミニおにぎり	591
		鶏と野菜の天ぷら	トリニク 鶏肉	しいたけ,青ねぎ,わかめ	さつまいも,薄力粉,油	みりん,酒,塩		
		フルーツ	りんご					

- ・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

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
464	18.2	15.1	62.7	2.1

