



令和3年度7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	木	ごはん サバの蒲焼き 青菜の和え物 すまし汁	さば じゃこ、かつお節 油揚げ、豆腐	生姜、大根、きゅうり、トマト 小松菜、人参、ほうれん草 水菜、わかめ	米 砂糖 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	おふラスク	527
2	金	ごはん チキンカツ (旬) トマトサラダ みそ汁	鶏肉 チーズ 豆腐、みそ	レタス、小松菜、塩昆布 トマト、水菜、コーン、きゅうり ダイコン、ハクサイ、ニンジン、 大根、白菜、人参、わかめ、青ねぎ	米 パン粉、薄力粉、油 オリーブ油、砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、酢、塩	りんご	484
5	月	ごはん (旬) チャンプル (ゴーヤチップス) 大根とわかめの酢の物 みそ汁	豚肉、卵、豆腐 じゃこ みそ	人参、ほうれん草、玉ねぎ にがうり きゅうり、わかめ、大根、人参 しめじ、えのき、玉ねぎ	米 砂糖、油、片栗粉 ごま、砂糖 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 オイスターソー ス、みりん、酒、塩	バナナ	467
6	火	七タそうめん かきあげ 七タゼリー フルーツ	卵、ささみ、油揚げ	わかめ、きゅうり、青ねぎ ミニトマト、しいたけ コーン、玉ねぎ、人参 ごぼう、レタス 梅ジュース、寒天 りんご	そうめん、砂糖 さつまいも、薄力粉 油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 カルピス		363
7	水	ごはん サワラのソテーフレッシュソース スパニッシュオムレツ スープ	さわら 卵	玉ねぎ、ミニトマト、レタス 玉ねぎ、ほうれん草 しめじ、パセリ えのき、しめじ、玉ねぎ、青ねぎ	米 薄力粉、オリーブ油 オリーブ油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	さつまいも チップス	455
8	木	ごはん (新) 鶏のねぎだれ煮 じゃがいものあんかけ スープ	鶏肉	生姜、白ねぎ、えのき、しめじ パプリカ、枝豆 人参、いんげん、もやし キャベツ、玉ねぎ、人参	米 油、砂糖、片栗粉 じゃがいも、片栗粉	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	オレンジ ゼリー	464
9	金	ごはん カレイの野菜あんかけ (旬) わかめとトマトの酢の物 卵スープ	カレイ じゃこ 卵	オクラ、しいたけ、パプリカ、しめじ しめじ、玉ねぎ きゅうり、わかめ、ミニトマト 玉ねぎ、わかめ、青ねぎ	米 片栗粉、油 ごま、砂糖 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	ぎょうざピザ	482
12	月	ごぼうごはん サケの塩焼き (旬) じゃこピーマン すまし汁	油揚げ さけ じゃこ 豆腐	ごぼう、しいたけ、人参 しそ、トマト、きゅうり ピーマン、人参、もやし わかめ、青ねぎ、えのき、しめじ	米 砂糖、ごま油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	揚げ大豆	340
13	火	(旬) 夏野菜カレー りんごとさつまいものマリネ フルーツ	豚肉	かぼちゃ、なす、ピーマン 人参、オクラ、玉ねぎ りんご、ブロッコリー、コーン スイカ	米、油 さつまいも、オリーブ油	出汁、しょうゆ、カ レー、ウ、み りん、酒、塩、酢		463
14	水	ごはん (旬) イワシのフライ じゃこのパリパリサラダ みそ汁	いわし じゃこ、チーズ、大豆 みそ	トマト、レタス、枝豆 キャベツ、きゅうり、パプリカ しそ、水菜 しめじ、えのき、玉ねぎ わかめ、青ねぎ	米 薄力粉、パン粉、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	ヨーグルト	588
15	木	ごはん 鶏の香草焼き (旬) 冬瓜と枝豆のあんかけ スープ	鶏肉 豆腐	人参、キャベツ 冬瓜、枝豆、ほうれん草、コー ン キャベツ、えのき	米 じゃがいも 片栗粉、砂糖 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ドーナツ	487
16	金	(旬) 冷やしうどん からあげ フルーツ	卵、油揚げ 鶏肉	オクラ、きゅうり、ミニトマト しいたけ、青ねぎ、わかめ 生姜、にんにく、レタス りんご	うどん、砂糖 米粉、片栗粉、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ミニおにぎり	506

19	月	ごはん サケの塩麹焼き (旬) なすの揚げ浸し 具沢山スープ	さけ,油揚げ 豆腐	玉ねぎ,生姜,ブロッコリー なす,えのき,しめじ,白ねぎ 生姜 キャベツ,人参,玉ねぎ,青ねぎ	米 米こうじ,こんにやく 油,ごま	だし,しょうゆ, みりん,酒,塩	カリカリ カルシウム	410
20	火	ごはん 高野豆腐の酢豚風 切干大根ときゅうりのナムル オニオンスープ	豚肉,高野豆腐	人参,玉ねぎ,ピーマン たけのこ,しいたけ ほうれん草,切干大根 きゅうり,人参,もやし 玉ねぎ,パプリカ,ほうれん草	米 油,砂糖,片栗粉 ごま,ごま油	だし,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢		517
21	水	ちらし寿司 高野豆腐の含め煮 赤だし フルーツ	さけ,卵 高野豆腐 赤みそ	ごぼう,蓮根,人参,いんげん しいたけ きぬさや,人参,しいたけ ほうれん草,わかめ 青ねぎ,えのき バナナ	米,砂糖,油 砂糖	だし,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	蒸しパン	467
22	木							
23	金							
26	月							
27	火	ごはん (丹) サバの梅煮 みそポテト すまし汁	さば みそ 豆腐	梅干し,キャベツ,コーン,トマト レタス 玉ねぎ,人参,わかめ	米 砂糖 じゃがいも,さつまいも	だし,しょうゆ, みりん,酒,塩		348
28	水	パン ラタトゥイユ マカロニサラダ フルーツ	鶏肉 チーズ,ツナ	なす,ズッキーニ,玉ねぎ,エリンギ ピーマン,パプリカ,トマト キャベツ,きゅうり,レーズン,人参 りんご	パン オリーブ油 マカロニ	だし,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	高野豆腐 ラスク	482
29	木	ごはん アジの南蛮漬け ごぼうサラダ みそ汁	アジ 豆腐,みそ	ピーマン,玉ねぎ,トマト,レタス 人参,ごぼう,水菜 わかめ,しめじ,えのき,青ねぎ	米 砂糖,油 ごま	だし,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,マヨネーズ	クッキー	532
30	金	ごはん 豚とキャベツの中華炒め 大豆サラダ けんちん汁	豚肉,赤みそ ひよこ豆,大豆 豆腐,油揚げ	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン 赤ピーマン,もやし,かぼちゃ 水菜,コーン,枝豆 大根,人参,えのき,青ねぎ,わかめ	米 砂糖 こんにやく,ごま油	だし,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	れんこん チップス	422

- ・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
463	18.2	14.4	63.7	2.1