



# 令和3年度8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			
2	月	ごはん サケの塩焼き (旬) なすのみそ炒め けんちん汁	さけ、油揚げ みそ 豆腐	ほうれん草、小松菜 なす、ピーマン、人参、にんにく 大根、人参、えのき 青ねぎ、わかめ	米 こんにやく ごま油、砂糖 こんにやく、ごま油	出汁、しょうゆ 塩、みりん、酒	バナナチップス	420
3	火	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、じゃこ	玉ねぎ、人参、エリンギ トマト、パセリ、ピーマン レタス、水菜、きゅうり、キャベツ トマト、レーズン、ブロッコリー もやし、コーン、小松菜	米 じゃがいも、バター	出汁、しょうゆ 塩、みりん、酒、 ポン酢		355
4	水	ごはん サワラの西京焼き (旬) なすとピーマンの煮浸し すまし汁	さわら、白みそ 油揚げ	枝豆、小松菜、のり トマト、レタス なす、ピーマン、生姜 しめじ、えのき、わかめ	米 油、砂糖、ごま	出汁、しょうゆ 塩、みりん、酒	フライドポテト	446
5	木	焼きそば (旬) きゅうりとトマトの 青じそ和え わかめスープ	豚肉 かつお節 じゃこ	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし ピーマン、あおのり きゅうり、もやし、切干大根 トマト、しそ 人参、大根、わかめ、玉ねぎ	中華めん、油 ごま	出汁、しょうゆ 塩、みりん、酒、 ポン酢	蒸しパン	428
6	金	ごはん サケのムニエル マカロニサラダ スープ	さけ チーズ、ツナ	レタス、えのき、しめじ キャベツ、きゅうり、人参、レーズン チンゲンサイ、コーン	米 薄力粉 マカロニ、砂糖 じゃがいも	出汁、しょうゆ 塩、みりん、酒、 マヨネーズ	スイカ	452
9	月	ごはん 豚肉とパプリカの炒め物 切干大根煮 みそ汁	豚肉、みそ テンメンジャン みそ	パプリカ、ピーマン、人参 青ねぎ、キャベツ、小松菜 切干大根、人参 ひじき、しいたけ しめじ、えのき、玉ねぎ、青ねぎ	米 砂糖 こんにやく、砂糖 じゃがいも	出汁、しょうゆ 塩、みりん、酒	揚げ大豆	429
10	火	ごはん サバの照り焼き (旬) もやしとオクラの 和風和え すまし汁	さば じゃこ 油揚げ、豆腐	トマト、ブロッコリー、レタス もやし、オクラ、人参 しいたけ 小松菜、わかめ	米 砂糖	出汁、しょうゆ 塩、みりん、酒		361
11	水	ごはん 鶏のチーズ焼き (旬) コーンサラダ スープ	鶏肉、チーズ チーズ 豆腐	トマト、塩昆布、ほうれん草 小松菜 コーン、キャベツ、人参 きゅうり、レーズン わかめ、玉ねぎ、人参	米 砂糖	出汁、しょうゆ 塩、みりん、酒、 マヨネーズ	オレンジゼリー	496
16	月	ごはん 豚の生姜焼き ひじき煮 みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ コーン、トマト、パプリカ、生姜 ひじき、人参、切干大根 さやいんげん、しいたけ しめじ、えのき、玉ねぎ、青ねぎ	米 砂糖 こんにやく、砂糖 じゃがいも	出汁、しょうゆ 塩、みりん、酒	とうもろこし	176
17	火	ごはん (旬) 魚と夏野菜の蒸し物 冬瓜のそぼろあんかけ すまし汁	さけ 鶏ミンチ 油揚げ、豆腐	なす、ピーマン、人参、玉ねぎ 枝豆、ブロッコリー、とうもろこし 冬瓜、人参、ほうれん草 さやいんげん 大根、わかめ	米 片栗粉、砂糖	出汁、しょうゆ 塩、みりん、酒		382

18	水	ビビンバ	牛肉	もやし,ほうれん草,にんにく 人参,大根	米 砂糖,油,ごま	だし,しょうゆ 塩,みりん,酒	マカロニ かりんとう	473
		バンバンジー	鶏肉,みそ テンメンジャン	生姜,白ねぎ,きゅうり,レタス 人参	ねりごま,砂糖			
		きのこスープ		しめじ,えのき,エリンギ きくらげ,青ねぎ,玉ねぎ				
19	木	ごはん			米	だし,しょうゆ 塩,みりん,酒	バナナ	586
		サワラの竜田揚げ 青菜のごま和え みそ汁	さわら 豆腐,みそ	生姜,レタス,トマト ほうれん草,小松菜,人参,水菜 かぼちゃ,玉ねぎ,小松菜,わかめ	片栗粉,油 砂糖,ごま			
20	金	(旬) トマトスパゲッティ	豚肉	なす,ズッキーニ,人参,玉ねぎ しめじ,トマト	スパゲッティ,砂糖 オリーブオイル	だし,しょうゆ 塩,みりん,酒,酢	ミニおにぎり	434
		(旬) 夏野菜ピクルス		きゅうり,人参,パプリカ ミニトマト,オクラ,切干大根	砂糖			
		チーズ	チーズ					
23	月	ごはん			米	だし,しょうゆ 塩,みりん,酒	ヨーグルト	450
		サケのさっぱり煮	さけ,卵	生姜,にんにく,キャベツ トマト	砂糖	マヨネーズ		
		カラフルサラダ みそ汁		コーン,レタス,きゅうり 水菜,きゅうり,しそ,パプリカ 豆腐,みそ				
24	火	(旬) 夏野菜カレー	豚ミンチ	かぼちゃ,なす,ズッキーニ 玉ねぎ,人参,ピーマン	米,油	だし,しょうゆ 塩,みりん,酒,酢		464
		トマトサラダ フルーツ	チーズ	トマト,レタス,きゅうり,水菜 りんご	オリーブオイル,砂糖			
25	水	ごはん			米	だし,しょうゆ 塩,みりん,酒	クッキー	495
		サバのみそ焼き (旬) オクラと大根サラダ すまし汁	さば,みそ じゃこ,かつお節 豆腐	トマト,ブロッコリー,レタス オクラ,大根,もやし えのき,しめじ,小松菜 わかめ,青ねぎ		ポン酢		
26	木	ごはん			米	だし,しょうゆ 塩,みりん,酒	(新) カルピス シャーベット	458
		(新) 豆腐の落とし揚げ (旬) なすと豚肉のみそ炒め スープ	豆腐,鶏ミンチ 豚肉,みそ	玉ねぎ,蓮根,えのき,キャベツ 塩昆布,とうもろこし なす,人参,ピーマン もやし,コーン,玉ねぎ,小松菜	片栗粉 砂糖,ごま油			
27	金	ごはん			米	だし,しょうゆ 塩,みりん,酒	スイートポテト	439
		サケのきのこあんかけ 彩りきんぴら みそ汁	さけ 豆腐,みそ	しいたけ,人参,えのき しめじ,玉ねぎ,レタス,塩昆布 ごぼう,人参,ピーマン,パプリカ わかめ,小松菜,青ねぎ	片栗粉,油,砂糖	じゃがいも,こんにゃく		
30	月	ごはん			米	だし,しょうゆ 塩,みりん,酒	チーズ	467
		サバの煮つけ 酢の物 すまし汁	さば じゃこ 豆腐	生姜,レタス,トマト きゅうり,わかめ,もやし,人参 わかめ,大根,水菜	砂糖 ごま,砂糖			
31	火	ごはん			米	だし,しょうゆ 塩,みりん,酒	誕生日ケーキ	411
		(旬・新) 夏野菜と 鶏肉のソテー	鶏肉	パプリカ,ズッキーニ,玉ねぎ ピーマン,キャベツ,なす とうもろこし	油 砂糖			
		海藻サラダ スープ		わかめ,キャベツ,水菜 ミニトマト,玉ねぎ 人参,わかめ,キャベツ	砂糖 はるさめ			

- ・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。
- ・(旬)の付いている料理は旬の食材を使用しています。
- ・(丹)の付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。
- ・①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
449	18.4	13.9	60.2	1.9