



令和3年度9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 サケのチーズ焼き ポテトサラダ みそ汁	さけ, チーズ チーズ 油揚げ	しめじ, えのき 人参, きゅうり, レーズン ごぼう, 大根, 青ねぎ	米 じゃがいも さといも	出汁, しょうゆ 塩, みりん, 酒 マヨネーズ	(丹) 梅ゼリー バナナ	444
2	木	ごはん ホイコーロー ナムル 卵スープ	豚肉, 赤みそ 卵	キャベツ, ピーマン, パプリカ 白ねぎ, 生姜, 人参, 木耳 ほうれん草, 人参, もやし きゅうり 玉ねぎ, チンゲンサイ, わかめ	米 ごま油, 砂糖 ごま油, ごま	出汁, しょうゆ 塩, みりん, 酒 テンメンジャン	りんご	472
3	金	ごはん (新) サワラのみそマヨ焼き 青菜の磯和え すまし汁	さわら, みそ 油揚げ	キャベツ, コーン, トマト 小松菜, ほうれん草, もやし 人参のり わかめ, 玉ねぎ, 人参	米	出汁, しょうゆ 塩, みりん, 酒 マヨネーズ	マフィン	418
6	月	ごはん 鶏のチーズ焼き ごぼうサラダ わかめスープ	鶏肉, チーズ 油揚げ	ブロッコリー, キャベツ, トマト 人参, ごぼう, 水菜 人参, 大根, わかめ	米 ごま はるさめ, ごま油	出汁, しょうゆ 塩, みりん, 酒 マヨネーズ	ヨーグルト	482
7	火	ごはん サワラのもみじ焼き (旬) さつまいものきんぴら すまし汁	さわら 豆腐, 油揚げ	レタス, 小松菜, 昆布 人参, ピーマン わかめ, 玉ねぎ	米 さつまいも, 砂糖 ごま油, ごま	出汁, しょうゆ 塩, みりん, 酒 マヨネーズ		379
8	水	ごはん (新) ゆで豚の香味だれかけ パリパリサラダ スープ	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 こんにゃく, 砂糖 じゃがいも	出汁, しょうゆ 塩, みりん, 酒	クッキー	465
9	木	ごはん サバのあずま煮 小松菜のごま和え みそ汁	さば みそ	レタス, かぼちゃ, とうもろこし 小松菜, 人参, 切干大根 しめじ, えのき, 青ねぎ	米 片栗粉, 油, 砂糖 砂糖, ごま じゃがいも	出汁, しょうゆ 塩, みりん, 酒 ポン酢	カルピスゼリー	423
10	金	ごはん (新) 鶏のごま照り焼き (新) きのこのバター ポン酢炒め スープ	鶏肉, チーズ 豆腐, 油揚げ	ほうれん草, 小松菜, パプリカ エリンギ, しめじ, えのき 白ねぎ, 人参, 青ねぎ 玉ねぎ, わかめ	米 ごま, 砂糖 バター	出汁, しょうゆ 塩, みりん, 酒	蒸しパン	471
13	月	ごはん (旬) サケのきのこあんかけ マーボーなす みそ汁	さけ 豚肉 豆腐, みそ	しいたけ, 人参, しめじ, えのき 玉ねぎ, レタス なす, 白ねぎ, 人参, しいたけ さやいんげん, にんにく, 生姜 わかめ, しめじ, えのき, 青ねぎ	米 片栗粉, 油, 砂糖 砂糖, ごま油	出汁, しょうゆ 塩, みりん, 酒	チーズ	473
14	火	カレーライス ツナサラダ フルーツ	豚肉 ツナ, じゃこ	玉ねぎ, 人参, えのき, しめじ 生姜, にんにく キャベツ, ミニトマト, きゅうり 梨	米 じゃがいも, 油	出汁, 塩 マヨネーズ, カレールウ		406
15	水	ごはん サバのみそ焼き 青菜とえのきの納豆和え すまし汁	サバ, みそ 納豆 油揚げ	オクラ, キャベツ, コーン 小松菜, ほうれん草, えのき 玉ねぎ, 人参, わかめ	米 砂糖	出汁, しょうゆ 塩, みりん, 酒	バナナ チップス	460

16	木	ごはん 鶏の治部煮風	鶏肉	生姜,蓮根,人参,かぶ さやいんげん	米 片栗粉,砂糖	出汁,しょうゆ 塩,みりん,酒	(旬)スイート ポテト	492
		キャベツのツナ炒め けんちん汁	ツナ 豆腐,油揚げ	キャベツ,しめじ,人参 大根,えのき,青ねぎ,ごぼう	油 こんにゃく,ごま油			
17	金	ごはん サワラのトマトソースかけ	さわら	トマト,玉ねぎ,人参,エリンギ ピーマン,にんにく,レタス ズッキーニ	米 油	出汁,しょうゆ 塩,みりん,酒, マヨネーズ	(新)チーズ パン	438
		春雨サラダ きのこスープ	ツナ	きゅうり,人参,キャベツ しめじ,えのき,玉ねぎ,わかめ	春雨			
21	火	ごはん お月見からあげ	鶏肉,卵	生姜,にんにく,トマト,レタス	米 米粉,片栗粉,油	出汁,しょうゆ 塩,みりん,酒, マヨネーズ	誕生日 おやつ	545
		マカロニサラダ スープ	ツナ	キャベツ,きゅうり,人参 レーズン,水菜	マカロニ			
		うさぎりんご		りんご				
22	水	ごはん サケの塩焼き いんげんの和え物 みそ汁	さけ 白みそ みそ	レタス,トマト さやいんげん,人参,キャベツ しめじ,えのき,玉ねぎ,青ねぎ	米 ごま,砂糖 じゃがいも	出汁,しょうゆ 塩,みりん,酒	(新) じゃがいもの 焼き団子	464
		和風スパゲッティ		しめじ,えのき,エリンギ,しそ 玉ねぎ,水菜	スパゲッティ オリーブ油	しょうゆ,塩,酒 みりん,ポン酢	ミニおにぎり	
		グリーンサラダ チーズ	ツナ,じゃこ チーズ	レタス,キャベツ,きゅうり ミニトマト				
27	月	(旬)きのこ牛丼	牛肉	しめじ,えのき,ごぼう,玉ねぎ	米,砂糖	出汁,しょうゆ 塩,みりん,酒,酢	カリカリ カルシウム	458
		春雨の和え物		きゅうり,切干大根,パプリカ	春雨,砂糖,油			
		みそ汁	みそ	大根,人参,わかめ				
28	火	ごはん サワラの西京焼き	さわら,白みそ	レタス,白ねぎ,人参	米 砂糖	出汁,しょうゆ 塩,みりん,酒	/	439
		(旬)かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	鶏肉 豆腐,油揚げ	かぼちゃ,さやいんげん 玉ねぎ,人参,わかめ	片栗粉,砂糖			
29	水	ごはん なすと豚のみそ炒め	豚肉,みそ	なす,ピーマン,人参	米 砂糖,ごま油,ごま	出汁,しょうゆ 塩,みりん,酒,酢	(新)洋風おこし	467
		じゃこサラダ スープ	じゃこ	キャベツ,玉ねぎ,人参 もやし,コーン,小松菜	砂糖,油			
30	木	ごはん サケのムニエル 切干大根煮	さけ	レタス,トマト 切干大根,人参,しいたけ	米 米粉,バター こんにゃく,ごま油	出汁,しょうゆ 塩,みりん,酒	さつまいも チップス	411
				さやいんげん	砂糖			
		みそ汁	みそ	大根,小松菜,人参				

- ・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。
- ・㊦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
455	18.3	15.0	64.4	1.9