



# 令和3年度1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			
4	火	ごはん ミニ筑前煮 黒豆 なます 田作り (旬) お雑煮	鶏肉 黒豆 いりこ	蓮根,人参,さやいんげん しいたけ,ごぼう 大根,人参 大根,人参,水菜,ごぼう	ごはん さといも,こんにやく 砂糖 ごま,砂糖 ごま,砂糖 片栗粉,ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	-	467
5	水	ごはん (新・丹) サワラの 梅かば焼き風 ゆで鶏のサラダ スープ	さわら 鶏肉	梅干し,レタス,パプリカ きゅうり,トマト,水菜,ひじき しめじ,えのき,コーン	米 小麦粉,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	蒸しパン	468
6	木	ごはん 豚のみそ焼き ① 糸こんにのしらす和え すまし汁	豚肉,みそ じゃこ 豆腐	玉ねぎ,生姜,キャベツ,コーン 人参,切干大根,さやいんげん わかめ,玉ねぎ	米 じゃがいも こんにやく,ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	カリカリ カルシウム	433
7	金	(旬) ミニ七草粥 煮魚 キャベツの梅おかか和え 豚汁	さば,卵 じゃこ,かつお節 豚肉,みそ	かぶ,大根,せり,なずな ごぎょう,はこべら,ほとけのざ すずな,すずしろ 生姜,白ねぎ,ピーマン キャベツ,人参,梅干し 大根,人参,ごぼう,ねぎ	米 砂糖 砂糖 さといも,こんにやく	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	黒豆ケーキ	456
11	火	カレーライス カラフルサラダ フルーツ	豚肉	玉ねぎ,人参,にんにく,生姜 コーン,レタス,きゅうり パプリカ みかん	米,じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	-	430
12	水	ごはん サケのごま焼き (旬) 大根の煮物 みそ汁	さけ みそ	生姜,レタス,トマト 人参,大根,さやいんげん しいたけ しめじ,えのき,ねぎ	米 ごま こんにやく じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	カルピス ゼリー	513
13	木	ごはん 八宝菜 ひじきサラダ ② 小松菜の中華スープ	豚肉,うずら卵 かつお節	玉ねぎ,人参,白菜,しいたけ ひじき,さやいんげん パプリカ,コーン 小松菜,水菜,大根,ねぎ	米 ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ぽん酢	(新)おふの 黒糖がらめ	486
14	金	ごはん サバのあずま煮 蒸し野菜 すまし汁	さば	レタス,パプリカ かぼちゃ,人参,ブロッコリー しめじ,えのき,白菜,ねぎ	米 砂糖,油,片栗粉 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	バナナ	471
17	月	ごはん 肉豆腐 水菜と揚げのおひたし すまし汁	牛肉,豆腐 油揚げ,かつお節 豆腐	白ねぎ,人参,さやいんげん 水菜,もやし 玉ねぎ,わかめ	米 こんにやく,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	りんご	451
18	火	ごはん (新・丹) サワラの梅生姜焼き (丹) ヤーコンの酢の物 みそ汁	さば じゃこ 油揚げ,みそ	玉ねぎ,ピーマン,パプリカ 梅干し,生姜,キャベツ きゅうり,大根,人参,わかめ しいたけ,白菜,人参,ねぎ	米 じゃがいも,バター ヤーコン,ごま,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢	-	358

19	水	三色丼 蓮根入りひじき煮 すまし汁	トリニク タマゴ 鶏肉,卵 アブラアゲ 油揚げ 豆腐	ほうれん草,もやし ひじき,人参,蓮根 さやいんげん 水菜,ごぼう	コメ こんにゃく,砂糖 さといも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,	チーズ	404
20	木	ごはん サケのムニエル (旬) ほうれん草のみぞれ和え スープ	さけ	レタス ほうれん草,大根,人参 切り干し大根 キャベツ,玉ねぎ,人参,もやし	コメ 米粉,バター じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,	野菜ドーナツ	469
21	金	ミートスパゲッティ 卵サラダ りんご	アイ ニク 合びき肉 タマゴ 卵,じゃこ	タマ ニンジン 玉ねぎ,エリンギ,人参 ピーマン,にんにく ブロッコリー,玉ねぎ,人参 りんご	スパゲッティ オリーブオイル	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	チキン ナゲット	452
24	月	ごはん サワラの西京焼き 青菜のおひたし すまし汁	さわら,みそ かつお節 アブラアゲ 油揚げ	キャベツ,人参,ごぼう 小松菜,ほうれん草,もやし 大根,ねぎ	コメ こんにゃく じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,	バナナ チップス	410
25	火	ごはん からあげ マカロニサラダ スープ	トリニク 鶏肉 チーズ	ショウガ 生姜,にんにく,レタス,トマト きゅうり,人参,レーズン しめじ,えのき,エリンギ パプリカ	コメ 米粉,片栗粉,油 マカロニ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	タンジョウビ 誕生日 ケーキ	501
26	水	ごはん サバのみそ焼き (新・丹) ほうれん草の 煎り大豆和え すまし汁	さば,みそ いり大豆	シロネ,シオコンブ,パプリカ 白ねぎ,塩昆布,パプリカ キャベツ ほうれん草,切り干し大根,人参 ごぼう,玉ねぎ	コメ 砂糖,ごま さといも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,	(旬)みかん ゼリー	436
27	木	ごはん 豚じゃが (旬) 大根のナムル みそ汁	ブタニク 豚肉 みそ	ニンジン タマ 人参,玉ねぎ,さやいんげん 大根,きゅうり,しそ しめじ,えのき,ねぎ	コメ じゃがいも,こんにゃく 砂糖 砂糖,ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,	クッキー	425
28	金	ごはん サケの塩焼き 五目煮豆 けんちん汁	さけ 大豆 豆腐,アブラアゲ 油揚げ	レタス,ブロッコリー 人参,ごぼう,しいたけ,昆布 大根,人参,えのき,ねぎ	コメ こんにゃく,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,	ヨーグルト	407
31	月	ごはん 鶏の照り焼き ツナサラダ すまし汁	トリニク 鶏肉 ツナ,チーズ 豆腐,アブラアゲ 油揚げ	タマ 玉ねぎ,ピーマン,キャベツ トマト キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,わかめ	コメ 砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	洋風おこし	491

- ・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
447	18.4	14.6	65.2	2.0