



令和4年度10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			
3	月	ごはん 鶏のチーズ焼き コーンサラダ スープ	鶏肉, チーズ チーズ, ヨーグルト	レタス, トマト コーン, キャベツ, 人参 きゅうり もやし, パプリカ, 小松菜 わかめ	米 じゃがいも	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, マヨドレ	カリカリ カルシウム	459
4	火	ごはん 新 サワラの菜種煮 旬 さつまいもりんご煮 豚汁	サワラ, 卵 豚肉, みそ	チンゲンサイ, 生姜, 小松菜 人参, 塩昆布 りんご, いんげん, レーズン 水菜, 大根, 人参, ごぼう	米 砂糖, 片栗粉 さつまいも, 砂糖 さといも, こんにゃく	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	-	543
5	水	ごはん 豚の生姜焼き 白和え みそ汁	豚肉, かつお節 豆腐 みそ	生姜, 玉ねぎ, ピーマン(緑・赤) ほうれん草, 人参, ひじき しいたけ 白ねぎ, コーン, かぼちゃ わかめ	米 砂糖, ごま油 ごま, 砂糖	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	蒸しパン	467
6	木	ごはん 丹 赤魚の梅みそ煮 マカロニサラダ すまし汁	赤魚, 梅みそ, 卵, 油揚げ チーズ, ヨーグルト 豆腐	白ねぎ きゅうり, 人参, 水菜, レーズン 小松菜, しめじ, えのき, ねぎ	米 砂糖, ごま油 マカロニ	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, マヨドレ	旬 りんご ゼリー	502
7	金	ごはん 鶏のコーンフ레이크焼き 旬 かぼちゃサラダ スープ	鶏肉 ヨーグルト	トマト, キャベツ, コーン かぼちゃ, 人参, きゅうり, レタス 人参, 玉ねぎ, 水菜, もやし	米 コーンフ레이크 じゃがいも	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, マヨドレ	バナナ チップス	404
10	月							
11	火	旬 きのこカレー ツナサラダ 旬 フルーツ	鶏肉 ツナ, チーズ, ヨーグルト	しめじ, えのき, 人参, 玉ねぎ キャベツ, レタス, きゅうり りんご	米, 油	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, カレールウ, マヨドレ	-	432
12	水	ごはん サバの照り焼き ほうれん草とコーン 和え物 みそ汁	サバ かつお節 豆腐, みそ	生姜, トマト, 玉ねぎ, ピーマン ほうれん草, しいたけ, もやし コーン なめこ, 水菜, わかめ	米 砂糖, 油 砂糖, ごま じゃがいも	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	フライド ポテト	424
13	木	ごはん 新 豆腐と豚肉のうま煮 グリーンサラダ すまし汁	豚肉, 豆腐 卵	人参, 玉ねぎ, 小松菜 レタス, きゅうり, キャベツ, トマト 大根, ごぼう, 白ねぎ, ねぎ	米 砂糖 じゃがいも, 砂糖 オリーブオイル, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢	ぎょうざ ピザ	427
14	金	ごはん 新 魚バーグ 春雨の和え物 みそ汁	さわか, 豆腐, 牛乳 みそ	玉ねぎ, 生姜, 小松菜, 塩昆布 水菜, コーン, きゅうり, パプリカ しめじ, えのき, 人参, 小松菜	米 片栗粉, パン粉 さつまいも はるさめ, 砂糖, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	旬 かぼちゃ プリン	492
17	月	ごはん サバの煮つけ 酢の物 けんちん汁	サバ, 卵 じゃこ 豆腐, 油揚げ	生姜, トマト, ピーマン きゅうり, 水菜, 大根, 人参 わかめ 大根, 人参, えのき, ねぎ	米 砂糖 砂糖, ごま こんにゃく	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢	新 チュロス	532

18	火	ごはん 豚じゃが 旬 かぼちやの セサミサラダ みそ汁	豚肉 チーズ,ヨーグルト 豆腐,みそ	人参,玉ねぎ,いんげん かぼちや,人参,きゅうり,水菜 白ねぎ,小松菜,しめじ,えのき わかめ	米 砂糖,じゃがいも こんにやく ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨドレ	-	389
19	水	ごはん 新 赤魚のからあげ 丹 ひじきの梅和え すまし汁	赤魚 ひじき,人参,梅干し コーン,もやし 大根,人参,ねぎ	にんにく,生姜,レタス,トマト ひじき,人参,梅干し コーン,もやし 大根,人参,ねぎ	米 片栗粉,油 ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	旬カキ 旬 柿	358
20	木	ごはん 鶏の香草焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁	鶏肉 高野豆腐,卵 油揚げ,みそ	ほうれん草,小松菜,コーン パセリ,バジル 人参,しいたけ,いんげん しめじ,えのき,わかめ	米 砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	クッキー	452
21	金	ごはん サケのチーズ焼き 豆まめサラダ スープ	サケ,チーズ 大豆,ひよこ豆,ヨーグルト	レタス,トマト,ブロッコリー 水菜,人参,コーンレーズン キャベツ,えのき,玉ねぎ,わかめ	米 ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨドレ	旬 ダイオウイモ 大学芋	480
24	月							
25	火	旬 さつまいもごはん 旬 サワラのもみじ焼き きんぴら すまし汁	サワラ ごぼう,蓮根,人参,ピーマン しめじ,えのき,白ねぎ,コーン わかめ	人参,大根,塩昆布,きゅうり トマト ごぼう,蓮根,人参,ピーマン しめじ,えのき,白ねぎ,コーン わかめ	米,さつまいも ごま油,砂糖 こんにやく,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨドレ	-	367
26	水	ごはん 鶏のプルコギ風 カラフルサラダ スープ	鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ,人参,もやし,生姜 にんにく,ピーマン コーン,レタス,きゅうり,パプリカ 人参,玉ねぎ,キャベツ	米 砂糖,ごま油,ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨドレ	チーズ	464
27	木	ごはん サケの塩焼き 旬 チンゲンサイの炒め物 みそ汁	サケ 卵,じゃこ みそ	レタス,トマト,きゅうり チンゲンサイ,人参,もやし ごぼう,なめこ,大根,ねぎ	米 ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	旬 旬 スイート ポテト	385
28	金	旬 きのこの ミートスパゲッティ 卵サラダ スープ フルーツ	合びき肉,鶏レバー 卵,ヨーグルト	にんにく,しめじ,えのき,玉ねぎ レタス,きゅうり,水菜,人参 もやし,コーン,玉ねぎ バナナ	スパゲッティ オリーブオイル	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨドレ	ヨーグルト	386
31	月	ごはん ハロウィンシューマイ ブロッコリーのツナ和え スープ	豚肉,牛乳 ツナ	玉ねぎ,しいたけ,生姜 グリーンピース,コーン,のり ブロッコリー,人参,水菜,コーン しめじ,えのき,もやし,玉ねぎ	米 しゅうまいの皮,片栗粉 砂糖,ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢	旬 旬 ハロウィン パンケーキ	500

- ・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
444	18.5	14.0	65.5	1.9