



令和4年度11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	火	ごはん サケの塩焼き 旬 かぼちやの煮物 みそ汁	サケ 油揚げ みそ	トマト, コーン, 小松菜, 水菜 かぼちや, 人参, しいたけ いんげん ごぼう, 白ねぎ, ねぎ	コメ 米 砂糖 さといも, こんにやく	出汁, しょうゆ, miririn, 酒, 塩	-	314
2	水	ごはん 旬 鶏大根 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	トリニク, タマゴ 鶏肉, 卵 かつお節 豆腐	ダイコン, ソウ, シロ 大根, ほうれん草, 白ねぎ 人参, きぬさや ブロッコリー, 人参, 水菜 しめじ, えのき, わかめ	コメ 米 さつまいも 砂糖, ごま	出汁, しょうゆ, miririn, 酒, 塩	フライド ポテト	422
3	木							
4	金	ごはん 新 魚コロッケ カラフルサラダ スープ	サワラ, タマゴ 卵 チーズ, ヨーグルト	タマ, ニンジン 玉ねぎ, 人参, レタス, トマト キャベツ, 水菜, きゅうり パプリカ もやし, コーン, 人参, 水菜	コメ 米 パン粉, 油, 小麦粉 じゃがいも	出汁, しょうゆ, miririn, 酒, 塩, マヨドレ, ソース	チーズ	555
7	月	ごはん ユーリンサバ コーンサラダ スープ	サバ チーズ, ヨーグルト	シロ, タマ 白ねぎ, 梅干し, しそ, 生姜 レタス, トマト コーン, 水菜, 人参, きゅうり キャベツ, 玉ねぎ, セロリ	コメ 米 片栗粉, 砂糖, 油	出汁, しょうゆ, miririn, 酒, 塩, マヨドレ	ヨーグルト	502
8	火	旬 根菜カレー ツナサラダ バナナ	トリニク 鶏肉 ツナ, ヨーグルト	タマ, ニンジン, レンコン, ショウガ 玉ねぎ, 人参, 蓮根, 生姜 ごぼう, にんにく, くりんご, バナナ キャベツ, レタス, きゅうり バナナ	コメ 米, 里芋	出汁, しょうゆ, miririn, 酒, 塩, カレールウ, マヨドレ	-	462
9	水	ごはん サワラのトマトソースかけ じゃがいものそぼろあん すまし汁	サワラ トリニク 鶏肉 豆腐	トマト, タマ, レンコン トマト, 玉ねぎ, 蓮根, レタス 人参, しいたけ, いんげん しめじ, えのき, わかめ	コメ 米 片栗粉, 砂糖 じゃがいも	出汁, しょうゆ, miririn, 酒, 塩	パンケーキ	484
10	木	ごはん ホイコーロー 中華風サラダ はるさめスープ	フタニク, アカ 豚肉, 赤みそ, テンメンジャン テンメンジャン, 赤みそ じゃこ	ニンジン, ショウガ 人参, 白ねぎ, 生姜 キャベツ, ピーマン もやし, 人参, きゅうり パプリカ, チンゲンサイ, ねぎ	コメ 米 砂糖, ごま油 砂糖, ごま油 はるさめ	出汁, しょうゆ, miririn, 酒, 塩	クッキー	523
11	金	ごはん サケの生姜焼き 青菜のきな粉和え みそ汁	サケ いり大豆, きな粉 かつお節 みそ	ショウガ, タマ 生姜, もやし, コーン コマツナ, ミズナ, ニンジン 小松菜, 水菜, 人参, いんげん ごぼう, なめこ, 大根, もやし ねぎ	コメ 米 砂糖 砂糖	出汁, しょうゆ, miririn, 酒, 塩	タン 丹・旬 さつまいも 蒸しパン	377
14	月	ごはん 豚の生姜焼き きのことキャベツのツナ和え すまし汁	フタニク 豚肉 ツナ 豆腐	ショウガ, タマ 生姜, 玉ねぎ, ピーマン(緑・赤) しめじ, えのき, 白ねぎ エリンギ 人参, コーン, わかめ	コメ 米 砂糖, ごま油 砂糖, ごま油 じゃがいも	出汁, しょうゆ, miririn, 酒, 塩, ケチャップ	カリカリ カルシウム	398
15	火	ごはん アジのごま油焼き 旬・丹 コロコロサラダ みそ汁	アジ 大豆, チーズ, ヨーグルト 豆腐, 油揚げ, みそ	ショウガ 生姜, トマト, ブロッコリー きゅうり, 人参, 水菜 しめじ, えのき, 白ねぎ, ねぎ	コメ 米 砂糖, ごま, ごま油 砂糖, ごま油 じゃがいも, さつまいも	出汁, しょうゆ, miririn, 酒, 塩, マヨドレ	-	368

16	水	ごはん 鶏の照り焼き きのこのマリネ スープ	トリニク 鶏肉	ショウガ タマ にんにく,生姜,玉ねぎ ピーマン,コーン	コメ サトウ アブラ 砂糖,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	タン シュン 丹・旬 さつまいも もち	420
17	木	ごはん タラのムニエル コールスロー みそ汁	タラ ヨーグルト アブラア 油揚げ,みそ	レタス,トマト キャベツ,レーズン,コーン ごぼう,大根,ねぎ	コメ コムギ 小麦粉,バター,さつまいも 砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨドレ	カルピス ゼリー	385
18	金	食パン 旬 秋野菜のシチュー 豆まめサラダ りんご	トリニク キョウニウ 鶏肉,牛乳 マメ ダイズ ひよこ豆,大豆 チーズ,ヨーグルト	ニンジン タマ 人参,玉ねぎ,マッシュルーム しめじ,えのき エダマメ 枝豆,レーズン	シヨク 食パン コムギ 小麦粉,バター さつまいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ミニおにぎり	531
21	月	ごはん サケのチーズ焼き 青菜の磯和え きのこスープ	サケ,チーズ かつお節	ミズナ ブロッコリー,水菜,トマト コマツナ 小松菜,ほうれん草,人参 もやし しめじ,えのき,コーン,玉ねぎ	コメ 米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ア ダイズ 揚げ大豆	376
22	火	ごはん チャンプル 丹 温野菜 梅マヨソースかけ みそ汁	ラタニク タマゴ 豚肉,卵 かつお節 みそ	コマツナ ニンジン シロ 小松菜,人参,コーン,白ねぎ ウメボ ニンジン 梅干し,人参,ブロッコリー かぼちゃ ハクサイ ミズナ 白菜,ごぼう,水菜,ねぎ	コメ 米 アブラ 油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨドレ	-	566
23	水							
24	木	ごはん タラの照り焼き 丹・旬 根菜梅なます すまし汁	タラ,かつお節 豆腐	ショウガ 生姜,ピーマン(緑・赤) ダイコン ニンジン レンコン 大根,人参,蓮根,しいたけ ウメ 梅シロップ コマツナ ニンジン ミズナ 小松菜,人参,水菜	コメ 米 サトウ 砂糖,じゃがいも ごま,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	おふラスク	332
25	金	新 味噌煮込みうどん 丹 ヤーコンのからあげ りんご	フタニク 豚肉,みそ	ニンジン シロ 人参,白ねぎ,ほうれん草 レタス,トマト,かぼちゃ	うどん ヤーコン,小麦粉,油 さつまいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ミニおにぎり	406
28	月	ごはん サワラの西京焼き ひよこ豆のトマト煮 すまし汁	サワラ,白みそ,油揚げ ひよこ豆,大豆 タマゴ 卵	ニンジン シロ 人参,白ねぎ タマ 玉ねぎ,しめじ,ピーマン,トマト しいたけ,小松菜,人参,玉ねぎ	コメ 米 サトウ アブラ 砂糖,ごま油 バター	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	バナナ	441
29	火	丹 黒枝豆ごはん からあげ 丹 ヤーコンきんぴら スープ	クロエダマメ 黒枝豆 トリニク 鶏肉	ショウガ 生姜,にんにく,レタス,トマト ニンジン 人参,ピーマン,ごぼう,いんげん ハクサイ 白菜,パプリカ,チンゲンサイ わかめ	コメ 米 コムギ カタクリ 米粉,片栗粉,油 ヤーコン,ごま,砂糖,油 はるさめ,ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	-	473
30	水	ごはん サバのみぞれ煮 はるさめサラダ みそ汁	サバ ヨーグルト 豆腐,みそ	ダイコン ショウガ 大根,生姜,しそ きゅうり,人参,レタス,コーン しめじ,えのき,ねぎ	コメ 米 サトウ 砂糖,さつまいも はるさめ,ごま,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 マヨネーズ	スコーン	468

- ・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
442	17.3	15.1	62.4	1.9