



令和4年度12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	木	ごはん 豚の塩麴焼き 白和え すまし汁	豚肉 豆腐 油揚げ	生姜,レタス,トマト ほうれん草,人参,ひじき しめじ,えのき,ねぎ	米 米こうじ,さつまいも ごま,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	カルピス ゼリー	490
2	金	ごはん タラのトマトソースかけ ツナサラダ スープ	タラ ツナ,チーズ,ヨーグルト	トマト,玉ねぎ,ピーマン エリンギ,キャベツ レタス,人参,きゅうり もやし,人参,わかめ	米 油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	野菜 チップス	387
5	月	ごはん 丹 豚肉とヤーコンの 炒め物 旬 キャベツのおかか和え みそ汁	豚肉 かつお節 豆腐,みそ	チンゲンサイ,人参,しいたけ キャベツ,水菜,パプリカ しめじ,えのき,ねぎ	米 ヤーコン,油 ごま,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	チーズ	378
6	火	ごはん 新 サワラの オレンジみそ焼き コロコロサラダ すまし汁	サワラ,みそ チーズ,ヨーグルト 油揚げ	オレンジ,大根,ブロッコリー トマト きゅうり,人参,水菜 しいたけ,小松菜,切干大根 ごぼう,わかめ	米 油 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ		409
7	水	フォカッチャ 新 ロールキャベツ風 青菜の磯和え スープ	合いびきミンチ,卵,牛乳	玉ねぎ,人参,キャベツ えのき,ブロッコリー,トマト 小松菜,しいたけ,人参 もやし,のり もやし,コーン,パプリカ,わかめ	強力粉,薄力粉,砂糖 オリーブオイル パン粉,じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	蒸しパン	421
8	木	ごはん サケの塩焼き 新 旬 白菜のクリーム煮 みそ汁	サケ,卵 牛乳 みそ	白ねぎ,しめじ,えのき 白菜,玉ねぎ,しめじ マッシュルーム なめこ,大根,白ねぎ,ねぎ	米 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	旬 大根もち	474
9	金	ごはん 丹 鶏のブルーベリー 照り焼き 旬 ふろふき大根 スープ	鶏肉 みそ	ブルーベリー,レタス,塩昆布 トマト,きゅうり 大根,人参,ほうれん草 しいたけ 人参,キャベツ,もやし,セロリ	米 ごま,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ぎょうざピザ	366
12	月	ごはん 赤魚のみそ煮 旬 酢の物 すまし汁	赤魚,みそ,油揚げ,卵 じゃこ 豆腐	生姜 カブ,きゅうり,人参,塩昆布 かぼちゃ,小松菜,わかめ	米 こんにゃく,砂糖,油 砂糖 ふ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	ヨーグルト	416
13	火	丹 ヤーコンカレー グリーンサラダ フルーツ	鶏肉	玉ねぎ,人参,にんにく,生姜 レタス,きゅうり,キャベツ しそ,トマト バナナ	米,ヤーコン 砂糖,オリーブオイル	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢		458
14	水	ごはん 新 サバのはちみつ しょうゆ焼き 旬 白菜とりんごのサラダ すまし汁	サバ	生姜,切干大根,トマト ブロッコリー 白菜,人参,きゅうり,りんご ごぼう,白ねぎ,ねぎ	米 はちみつ,さつまいも オリーブオイル さといも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	フライドポテト	418
15	木	ごはん ホイコーロー 五目はるさめ スープ	豚肉,みそ,テンメンジャン 卵	キャベツ,白ねぎ,人参,生姜 チンゲンサイ,ピーマン しいたけ,赤ピーマン,玉ねぎ 白菜,人参,わかめ,ねぎ	米 砂糖,ごま油 砂糖,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	新 カレー サブレ	464

16	金	ごはん サワラの揚げ煮 里芋のソース炒め みそ汁	サワラ、牛乳 みそ	レタス、トマト 玉ねぎ、もやし、人参、いんげん しめじ、えのき、小松菜、白菜	米 片栗粉、油、砂糖 さといも、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ソース	シン 新 ポップ コーン	452
19	月	ごはん サバの照り焼き 旬 大根サラダ みそ汁	サバ じゃこ 豆腐、みそ	生姜、トマト、もやし、コーン 大根、水菜、しそ、パプリカ きゅうり、りんご しめじ、えのき、わかめ	米 砂糖 ごま、オリーブオイル	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ラスク	405
クリスマス会 								
20	火	ケチャップライス からあげ クリスマスポテサラ スープ	鶏肉 チーズ、ヨーグルト	人参 生姜、にんにく、レタス、トマト 人参、水菜、きゅうり、コーン パプリカ、玉ねぎ、セロリ、コーン	米、油 米粉、片栗粉、油 じゃがいも じゃがいも マカロニ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ、 ケチャップ	クリスマス おやつ	609
21	水	ごはん 豚じゃが 青菜の煎り大豆和え みそ汁	豚肉 煎り大豆 油揚げ、みそ	人参、玉ねぎ、いんげん 小松菜、人参、もやし 白菜、えのき、大根、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 ごま、砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	りんご	384
22	木	ごはん 丹 サワラの柚子 みそ焼き かぼちゃのいとこ煮 根菜汁	サワラ、みそ あずき	ゆず、切干大根、塩昆布 コーン、パプリカ、キャベツ かぼちゃ、人参、しいたけ いんげん ごぼう、人参、大根、白ねぎ、ねぎ	米 砂糖、バター 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	旬 みかん ゼリー	391
23	金	食パン ハンバーグ マカロニサラダ スープ	合びきミンチ、卵、豆腐 牛乳 チーズ、ヨーグルト	玉ねぎ、レタス、トマト きゅうり、人参、み、レーズン もやし、玉ねぎ、パプリカ コーン、セロリ	食パン パン粉、砂糖 マカロニ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ソース、 ケチャップ、 マヨネーズ	クリスマス カップ ケーキ	555
26	月	ごはん 豚の生姜焼き 旬 カブのツナサラダ すまし汁	豚肉 ツナ、ヨーグルト 豆腐	生姜、かぼちゃ、玉ねぎ ピーマン カブ、キャベツ、きゅうり しめじ、えのき、わかめ	米 砂糖、油、ごま油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ケチャップ	カリカリ カルシウム	432
27	火	ごはん 新・旬 タラと白菜の和風煮 パリパリサラダ みそ汁	タラ チーズ、じゃこ、ヨーグルト みそ	白菜、人参、ほうれん草 しいたけ 水菜、大根、パプリカ きゅうり、しそ ごぼう、もやし、キャベツ、ねぎ	米 ぎょうざの皮、ごま オリーブオイル じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ		359
28	水	年越しうどん さつまいもの磯辺揚げ 旬 みかん	鶏肉、油揚げ 牛乳	白ねぎ、ねぎ、しめじ、えのき かぼちゃ、レタス、ミニトマト あおさ みかん	うどん、砂糖 小麦粉、片栗粉、油 さつまいも、ヤーコン	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩		437

- ・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
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
438	16.7	15.1	61.7	1.9