



# 令和3年度3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 サバの味噌煮 トマトサラダ すまし汁	サバ,みそ,卵	白ねぎ トマト,レタス,きゅうり,コーン 人参,玉ねぎ,小松菜,わかめ	米 さつまいも 砂糖,オリーブオイル	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	—	336
2	水	親子丼 青菜のごま和え みそ汁	鶏肉,卵 ヨーグルト 豆腐,みそ	玉ねぎ,しめじ,白ねぎ,ねぎ ほうれん草,小松菜,人参 切干大根 もやし,ねぎ	米 砂糖,ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	サター アランダギー	438
3	木	ひなまつりメニュー			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,酢	(旬) ひなまつり ケーキ	575
4	金	ごはん プルコギ風 きのこわかめの和え物 スープ	牛肉 赤みそ	玉ねぎ,もやし,人参,ピーマン にんにく,生姜 しめじ,えのき,切干大根 しそ,わかめ 人参,玉ねぎ,コーン,ねぎ	米 砂糖,ごま油,ごま ごま油	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	(旬) みかん	455
7	月	ごはん 鶏の照り焼き コールスローサラダ みそ汁	鶏肉 チーズ,ヨーグルト,牛乳 豆腐,みそ	ほうれん草,小松菜,塩昆布 パプリカ キャベツ,コーン,レタス,レーズン 玉ねぎ,かぼちゃ,わかめ	米 砂糖,油 オリーブオイル,砂糖	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩, マヨネーズ	バナナ チップス	426
8	火	かやくごはん サケのフライ 酢の物 すまし汁	鶏肉 サケ,牛乳 じゃこ 油揚げ	ごぼう,人参,しいたけ レタス,トマト,キウイ きゅうり,大根,人参,しそ 白菜,ごぼう	米,砂糖 小麦粉,パン粉,油 ごま	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,酢	—	489
9	水	ごはん 豚の生姜焼き 白和え みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ ほうれん草,人参,ひじき しめじ,えのき,わかめ	米 ねりごま,砂糖	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	クッキー	521
10	木	ごはん (新) サワラのみそマヨ焼き グリーンサラダ スープ	サワラ,みそ じゃこ	レタス,トマト,キウイ きゅうり,わかめ,パプリカ キャベツ,しそ キャベツ,もやし,人参	米 砂糖,オリーブオイル じゃがいも,バター 砂糖,オリーブオイル	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	おふラスク	474
11	金	(リ) きざみきつねうどん かきあげ バナナ	鶏肉,油揚げ キウイ,牛乳	しめじ,えのき,ねぎ 人参,ごぼう,玉ねぎ,レタス バナナ	うどん,砂糖 小麦粉,さつまいも,油	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	ゴヘイモチ 五平餅	406
14	月	ごはん サバの煮つけ ほうれん草のいり大豆和え すまし汁	サバ いり大豆 油揚げ	生姜,キャベツ,コーン ほうれん草,切干大根,人参 人参,小松菜,わかめ	米 砂糖 砂糖,ごま	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	ヨーグルト	472
15	火	ごはん (リ) ハンバーグ マカロニサラダ スープ	合びき肉,豆腐,牛乳 チーズ,ヨーグルト,牛乳	レタス,トマト,玉ねぎ,キウイ 人参,きゅうり,レーズン 人参,チンゲンサイ	米 油,じゃがいも マカロニ じゃがいも	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩, マヨネーズ	—	470
16	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かけ みそ汁	サワラ 鶏肉 豆腐,みそ	トマト,生姜,にんにく,玉ねぎ 小松菜 人参,しいたけ,さやいんげん 玉ねぎ,大根,水菜,しめじ,えのき	米 バター じゃがいも,砂糖,片栗粉	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	オレンジ ゼリー	519

17	木	ごはん マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	豆腐、豚肉、赤みそ 豆腐、豚肉、赤みそ	白ねぎ、しいたけ、生姜 にんにく、チンゲンサイ	砂糖、ごま油、片栗粉 砂糖、ごま油、片栗粉	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	ピザ トースト	505	
18	金	ごはん サケの照り焼き (リ) ミニおでん みそ汁	サケ 油揚げ みそ	生姜、レタス、トマト、キウイ ダイコン、ニンジン、 大根、人参	砂糖、油 じゃがいも、こんにやく	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	チキン ナゲット	534	
21	月	春分の日					出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩		
22	火	ごはん (リ) サケの塩焼き 切干大根煮 豚汁	サケ 油揚げ 豚肉、みそ	ブロッコリー、きゅうり、パプリカ キャベツ、かぼちゃ、キウイ 切干大根、人参、しいたけ さやいんげん 大根、人参、ごぼう、ねぎ	オリーブオイル 砂糖、片栗粉 さといも、こんにやく		—	396	
23	水	ごはん 豚じゃが 小松菜としめじのゆず和え すまし汁	豚肉	人参、玉ねぎ、さやいんげん 小松菜、もやし、しめじ、ゆず 白菜、わかめ	じゃがいも、こんにやく さといも じゃがいも、さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	(旬) ミニ ぼたもち	433	
24	木	ごはん サバのみぞれ煮 (旬) キャベツの塩昆布和え みそ汁	サバ 油揚げ、みそ	大根、なす、しめじ、えのき、白ねぎ キャベツ、人参、塩昆布 ごぼう、ねぎ	砂糖、片栗粉	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	れんこん チップス	478	
25	金	ごはん (新) 鶏のトマトチーズ焼き コーンサラダ スープ	鶏肉、チーズ ヨーグルト、牛乳	トマト、レタス、小松菜、キウイ キャベツ、コーン、きゅうり、しそ もやし、しめじ、えのき、エリンギ わかめ	小麦粉、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	(丹) トースト (キウイ ジャム)	419	
28	月	ごはん サワラの西京焼き 青菜のソテー すまし汁	サワラ、白みそ 豆腐	大根、人参、きゅうり 小松菜、ほうれん草、玉ねぎ、のり ごぼう、わかめ	砂糖 油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ポテト チップス	453	
29	火	ごはん (リ) からあげ (リ) ポテトサラダ スープ	鶏肉 チーズ、ヨーグルト、牛乳	生姜、にんにく、レタス、トマト、キウイ 人参、きゅうり、水菜、コーン もやし、玉ねぎ、わかめ、ねぎ	米粉、片栗粉、油 じゃがいも はるさめ、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	タンジウビ 誕生日ケーキ	484	
30	水	(丹・リ) ヤーコンカレー ツナサラダ バナナ	鶏肉 ツナ、ヨーグルト、牛乳	玉ねぎ、人参 人参、キャベツ、レタス、きゅうり バナナ	米、ヤーコン	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	クッキー/ おばけ チップス	608/595	

- ・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。
- ・(リ)のついている料理はリクエストメニューになります。
- ・(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。

※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
475	19.0	16.5	66.9	1.9