



令和4年度4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	月	ごはん 豚じゃが 旬 春野菜サラダ すまし汁	豚肉 ヨーグルト 豆腐,油揚げ	人参,玉ねぎ,さやいんげん 菜の花,カリフラワー ブロッコリー,アスパラガス 小松菜	米 じゃがいも,こんにやく 砂糖 砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	いちご・ ヨーグルト	434
5	火	ごはん サケの塩焼き 丹・新 ヤーコンの筑前煮 木耳入りみそ汁	サケ,かつお節 鶏肉 豆腐,みそ	キャベツ,コーン,トマト,ごぼう 人参,ごぼう,しいたけ,筍 木耳,白ねぎ,わかめ	米 油,片栗粉,砂糖,ごま 砂糖 ヤーコン,こんにやく じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	—	416
6	水	ごはん 鶏のチーズ焼き 新 チョレギサラダ スープ	鶏肉,チーズ 油揚げ,みそ	かぼちゃ,ブロッコリー ブロッコリー,レタス,トマト きゅうり,にんにく もやし,玉ねぎ,人参	米 さつまいも ごま,ごま油,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	おふラスク	442
7	木	ごはん サバの煮つけ 丹 ひじきの梅和え みそ汁	サバ,卵 じゃこ,かつお節 油揚げ,みそ	生姜,白ねぎ,ピーマン ひじき,人参,えのき,きゅうり ごぼう,小松菜,わかめ	米 砂糖 ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	カルピス ゼリー	432
8	金	ごはん 鶏の照り焼き スパゲッティサラダ すまし汁	鶏肉 チーズ,ヨーグルト	レタス,トマト,キャベツ ピーマン,玉ねぎ きゅうり,水菜,人参,レーズン 人参,ねぎ	米 砂糖,油 スパゲッティ じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	カリカリ カルシウム	418
11	月	ごはん サバの味噌煮 酢の物 すまし汁	サバ,みそ じゃこ 油揚げ	小松菜,ほうれん草,コーン きゅうり,大根,人参 玉ねぎ,ねぎ	米 バター,じゃがいも ごま,砂糖 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	チーズ	466
12	火	ハヤシライス 海藻サラダ フルーツ	豚肉 豆腐	玉ねぎ,えのき,しめじ,人参 わかめ,木耳,キャベツ ミニトマト バナナ	米,油,バター ごま,砂糖 オリーブオイル	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ドレッシング	—	393
13	水	ごはん サケのバター醤油焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	サケ 鶏肉 高野豆腐	小松菜,ほうれん草,塩昆布 人参 かぼちゃ,さやいんげん 人参,玉ねぎ,わかめ	米 米粉,バター 片栗粉,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	シン ニンジン 新人参 プリッツ	408
14	木	ごはん 鶏の塩焼き 五目煮豆 みそ汁	鶏肉 大豆 みそ	パプリカ,ピーマン,キャベツ 人参,ごぼう,しいたけ スナップエンドウ 白菜,大根,ねぎ	米 油 こんにやく,砂糖 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	蒸しパン	430
15	金	ごはん サワラの磯辺揚げ 新 ひじきのマリネ スープ	サワラ,牛乳	あおさ,レタス,トマト ひじき,玉ねぎ,もやし パプリカ,水菜 キャベツ,もやし,人参	米 小麦粉,片栗粉,油 ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	バナナ	485
18	月	ごはん 豚の生姜焼き パリパリサラダ 旬 若竹汁	豚肉,卵 ヨーグルト	玉ねぎ,ピーマン,生姜 人参,ブロッコリー レタス,コーン,きゅうり パプリカ 筍,わかめ,みつば	米 油 コーンフレーク	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	バナナ チップス	480

19	火	ごはん 新 サワラのコーンマヨ焼き 旬 春キャベツと 春雨の和え物 みそ汁	サワラ,チーズ 高野豆腐,油揚げ,みそ	小松菜,コーン,のり,トマト キャベツ,人参,きゅうり 玉ねぎ,わかめ	米 はるさめ,ごま,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	—	403
20	水	ごはん 鶏のトマトソースかけ おまめサラダ スープ	鶏肉,牛乳 ひよこ豆,大豆,ヨーグルト	トマト,玉ねぎ,人参,エリンギ ピーマン 枝豆,水菜 人参,コーン	米 油,じゃがいも,バター	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	クッキー	439
21	木	ごはん 丹 サケの梅みそ焼き 旬 春ごぼうと豚肉の きんぴら すまし汁	サケ,みそ 豚肉 油揚げ	キャベツ,塩昆布,人参,梅干し ごぼう,蓮根,人参 しめじ,えのき	米 こんにゃく,ごま,砂糖 ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	オレンジ ゼリー	481
22	金	ミートスパゲッティ グリーンサラダ フルーツ	合びき肉,鶏レバー チーズ	玉ねぎ,エリンギ,人参 ピーマン,トマト レタス,きゅうり,キャベツ ミニトマト,しそ バナナ	スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも,砂糖 オリーブオイル	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ドレッシング	新 チーズ ケーキ	443
25	月	ごはん サワラの西京焼き 新 洋風白和え すまし汁	サワラ,みそ 豆腐,牛乳 豆腐	キャベツ,コーン,パプリカ レモン,ブロッコリー,枝豆 トマト しめじ,えのき,白ねぎ,ねぎ	米 油 オリーブオイル	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	りんご	413
26	火	ごはん からあげ コロコロサラダ 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 きゅうり,人参,水菜 キャベツ,もやし,人参	米 油,米粉,片栗粉 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	タンジョウビ 誕生日 ケーキ	497
27	水	ごはん サバのさっぱり煮 はるさめサラダ かき玉汁	サバ ヨーグルト たまご	生姜,小松菜,のり,人参 きゅうり,人参,水菜 レーズン,レタス 玉ねぎ,人参,ねぎ	米 砂糖 はるさめ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 マヨネーズ	ア ダイズ 揚げ大豆	453
28	木	ごはん 麻婆豆腐 旬 春キャベツと わかめのナムル スープ	豆腐,豚肉 キャベツ,人参,もやし,わかめ しめじ,えのき,エリンギ 玉ねぎ	白ねぎ,しいたけ,生姜 チンゲンサイ,にんにく キャベツ,人参,もやし,わかめ しめじ,えのき,エリンギ 玉ねぎ	米 ごま油,片栗粉,砂糖 砂糖,ごま,ごま油 ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	パンケーキ	464

- ・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。
- ・①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
439	18.6	15.6	61.1	1.9