



# 令和4年度5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			
2	月	ごはん サバの味噌煮 カラフルサラダ 旬 すまし汁	さば、みそ、卵 チーズ、ヨーグルト	生姜、白ねぎ、ピーマン コーン、きゅうり、パプリカ しめじ、えのき、水菜、たけのこ	米 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	バナナ	453
3	火							
4	水							
5	木							
6	金	ごはん からあげ ツナサラダ スープ	鶏肉 ツナ、チーズ、ヨーグルト	生姜、にんにく、レタス、トマト キャベツ、レタス、レーズン きゅうり キクラゲ、ダイコン、 木耳、大根、チンゲンサイ	米 米粉、片栗粉、油 じゃがいも じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ、 しょうゆ麴	こいのぼり風 おやつ	573
9	月	ごはん サバの照り焼き 水菜とささみの ごま酢和え 旬 すまし汁	さば 鶏ささみ、卵、ヨーグルト 油揚げ	生姜、レタス、トマト 水菜、人参、しめじ、えのき キャベツ、人参、ねぎ	米 砂糖 ごま、砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	りんご	432
10	火	カレーライス グリーンサラダ フルーツ	豚肉 じゃこ、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく レタス、きゅうり、キャベツ ミニトマト、レモン バナナ	米、じゃがいも、油 オリーブオイル 砂糖	出汁、しょうゆ、 酒、塩、酢、 カレールウ	-	423
11	水	ごはん サワラのみそマヨ焼き 旬 新じゃがのそぼろ煮 旬 すまし汁	さわら、白みそ 鶏肉 油揚げ	レタス、トマト 人参、しいたけ 小松菜、しめじ、えのき	米 砂糖 新じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	カルピス ゼリー	371
12	木	ごはん 新 鶏のレモンしょうゆ煮 旬 キャベツの ごまみそ炒め けんちん汁	鶏肉、ツナ、卵 みそ 豆腐	ブロッコリー、レモン 春キャベツ、人参、玉ねぎ 大根、人参、ごぼう、えのき	米 片栗粉、砂糖 ごま、練りごま、砂糖 こんにゃく、ごま油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ポテト チップス	437
13	金	ごはん サケのチーズ焼き 旬 新玉ねぎの 和風サラダ スープ	さけ、チーズ じゃこ、かつお節	アスパラガス、コーン 新玉ねぎ、人参、水菜、のり キクラゲ 木耳、キャベツ、もやし パプリカ、セロリ	米 オリーブオイル ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ドレッシング	クッキー	402
16	月	ごはん 豚の生姜焼き コロコロサラダ 旬 みそ汁	豚肉 チーズ、ヨーグルト 豆腐、みそ	生姜、玉ねぎ、ほうれん草 パプリカ きゅうり、人参、レーズン 人参、たけのこ、わかめ	米 砂糖、ごま油、バター じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ケチャップ	アダイズ 揚げ大豆	498
17	火	旬 豆ごはん サワラの西京焼き 旬 きんぴらごぼう 旬 すまし汁	さわら、白みそ 油揚げ	グリーンピース キャベツ、トマト、アスパラガス 春ごぼう、人参、れんこん しいたけ しめじ、えのき、白ねぎ、ねぎ	米 砂糖、バター 砂糖、ごま油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	-	401
18	水	ごはん やみつきチキン マカロニサラダ みそ汁	鶏肉 チーズ、ヨーグルト 高野豆腐、みそ	にんにく、レタス、パプリカ ピーマン きゅうり、人参、レーズン 玉ねぎ、わかめ	米 砂糖、油 マカロニ さつまいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ、 ケチャップ	おふラスク	451

19	木	ごはん サケのムニエル カラフルおひたし スープ	さけ	ニンジン キャベツ, コーン, 人参 タマ パプリカ, スナップエンドウ 玉ねぎ ニンジン チンゲンサイ, もやし, ねぎ	コメ 米粉, 油, バター	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	きなこプリン	394
20	金	ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ マカロニスープ	フタニク ダイズ 豚肉, 大豆 ヨーグルト	タマ 玉ねぎ, 人参, セロリ, トマト ニンジン キャベツ, レタス, レーズン ニンジン 人参 タマ パプリカ, 玉ねぎ, コーン, セロリ	コメ じゃがいも, バター マカロニ	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	438
23	月	ごはん サワラの <sup>ユウアンヤ</sup> 幽庵焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁 <sup>シル</sup>	さわら シロ 白みそ トウフ アブラア 豆腐, 油揚げ	ニンジン しそ, ゆず, キャベツ, 人参 ミズナ ブロッコリー, 水菜 スナップエンドウ ニンジン コマツナ 人参, 小松菜	コメ サトウ アブラ 砂糖, 油, バター ごま, 練りごま, 砂糖	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	ヨーグルト	436
24	火	ごはん 鶏 <sup>トリ</sup> の <sup>テ</sup> 照り焼き ポテトサラダ スープ	トリニク タマゴ 鶏肉, 卵 チーズ, ヨーグルト	ショウガ タマ 生姜, にんにく, 玉ねぎ ピーマン, パプリカ, レタス ニンジン 人参, きゅうり, コーン, 水菜 ニンジン キャベツ, もやし, パプリカ ニンジン 人参	コメ サトウ アブラ 砂糖, 油, バター じゃがいも	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	403
25	水	ごはん サバの <sup>ニ</sup> あずま煮 リンゴとレーズンサラダ みそ汁 <sup>シル</sup>	サバ <sup>ギョウニウ</sup> , 牛乳 ヨーグルト トウフ 豆腐, みそ	レタス, トマト りんご, レーズン, キャベツ ニンジン 人参 しめじ, えのき, ねぎ	コメ サトウ カタクリコ アブラ 砂糖, 片栗粉, 油 さつまいも	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	ム 蒸しパン	424
26	木	ごはん 新 <sup>シン</sup> ・旬 <sup>シュン</sup> ミートボールと 新 <sup>シン</sup> キャベツの <sup>ニ</sup> トマト煮 コーンサラダ スープ	アイ 合びき肉 チーズ, ヨーグルト	ハル タマ ニンジン 春キャベツ, 玉ねぎ, 人参 マッシュルーム, トマト ニンジン コーン, レタス, レーズン きゅうり ダイコン シロ もやし, 大根, 白ねぎ, コーン	コメ 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	チーズ	440
27	金	旬 <sup>シュン</sup> わかめうどん 旬 <sup>シュン</sup> 野菜 <sup>ヤサイテン</sup> 天 <sup>テン</sup> ぷら フルーツ	トリニク 鶏肉 ギョウニウ 牛乳	ニンジン ダイコン わかめ, 人参, 大根, しめじ, えのき かぼちゃ, ごぼう, たけのこ りんご	うどん さつまいも, 小麦粉 <sup>コムギコ</sup>	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	ミニおにぎり	418
30	月	ごはん 豚 <sup>ブタ</sup> じゃが 酢 <sup>ス</sup> の物 <sup>モノ</sup> すまし汁 <sup>シル</sup>	フタニク 豚肉 じゃこ コウヤドクフ アブラア 高野豆腐, 油揚げ	ニンジン タマ 人参, 玉ねぎ, いんげん ダイコン ニンジン きゅうり, 大根, 人参, わかめ しめじ, えのき, ねぎ	コメ サトウ 砂糖, じゃがいも サトウ 砂糖, はるさめ, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	バナナ チップス	467
31	火	ごはん サケ <sup>シオヤ</sup> の塩焼き 旬 <sup>シュン</sup> たけのこの <sup>ニモノ</sup> 煮物 豚汁 <sup>トンシル</sup>	さけ アツア 厚揚げ フタニク 豚肉, みそ	ニンジン トマト ブロッコリー, コーン, トマト ニンジン レンコン たけのこ, 人参, 蓮根 しいたけ, いんげん ダイコン ニンジン シロ 大根, 人参, 白ねぎ, ねぎ	コメ さといも, こんにやく	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	-	380

- ・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。
- ・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
433	17.6	14.9	62.1	1.9