



令和4年度6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	水	ごはん 鶏のチーズ焼き マカロニサラダ スープ	鶏肉, チーズ 豆腐, ヨーグルト	トマト, コーン, キャベツ きゅうり, 人参, レーズン チンゲンサイ, パプリカ	コメ 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	クッキー	479
2	木	ごはん タラの煮つけ 油揚げと小松菜のぬた和え みそ汁	タラ 油揚げ, みそ 豆腐, みそ	生姜, ピーマン, 白ねぎ, 人参 人参, 小松菜 玉ねぎ, わかめ	コメ 砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢	ぎょうざピザ	472
3	金	ごはん ハンバーグ コーンサラダ スープ	合びき肉, 豆腐, 卵 チーズ, ヨーグルト	小松菜, 玉ねぎ, レタス, トマト コーン, キャベツ, レタス, きゅうり しめじ, えのき, エリンギ, 水菜	コメ 油	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, おからパウダー, マヨネーズ	パンケーキ	489
6	月	ごはん 鶏の照り焼き ツナサラダ すまし汁	鶏肉 ツナ, チーズ, ヨーグルト 豆腐, 油揚げ	玉ねぎ, ピーマン, キャベツ コーン キャベツ, きゅうり, レタス レーズン 小松菜, わかめ	コメ 砂糖	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	460
7	火	ごはん 新・丹 アジの梅しそ パン粉揚げ コールスローサラダ みそ汁	アジ, 牛乳 チーズ, ヨーグルト 豆腐, みそ	梅干し, しそ, レタス, トマト キャベツ, レーズン, コーン レタス しめじ, えのき, ねぎ	コメ 小麦粉, パン粉, 油 じゃがいも 砂糖	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢 マヨネーズ		439
8	水	ごはん 新 ポークソテー じゃがいものチーズ焼き スープ	豚肉 チーズ	りんご, 玉ねぎ, しめじ, えのき エリンギ 人参, さやいんげん, コーン もやし, チンゲンサイ, きくらげ 人参	コメ 小麦粉, 油, 砂糖 バター じゃがいも	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, マヨネーズ	新 紫陽花 ゼリー	420
9	木	ごはん サケの塩焼き 高野豆腐煮 みそ汁	サケ, 卵 高野豆腐 みそ	小松菜, ほうれん草, 塩昆布 人参, かぼちゃ, きぬさや しめじ, えのき, ねぎ	コメ 砂糖, 油 砂糖 じゃがいも	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	トースト	439
10	金	ごはん 筑前煮 新 ブロッコリーの タルタルサラダ すまし汁	鶏肉 卵, ツナ, ヨーグルト 油揚げ	ごぼう, 人参, 蓮根, いんげん ブロッコリー, 水菜, 人参 白ねぎ, わかめ, みつば	コメ 砂糖, ごま油 さといも, こんにやく	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, マヨネーズ	バナナ チップス	458
13	月	ごはん サワラの西京焼き マカロニサラダ すまし汁	サワラ, 白みそ チーズ, ヨーグルト 豆腐	キャベツ, トマト, コーン きゅうり, 人参, レーズン しめじ, えのき, わかめ	コメ 砂糖, バター マカロニ	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, マヨネーズ	バナナ	444
14	火	新 ドライカレー じゃこのパリパリサラダ フルーツ	合びき肉 チーズ, じゃこ	玉ねぎ, 人参, エリンギ, コーン ピーマン, セロリー, レーズン 水菜, きゅうり, パプリカ, 大根 バナナ	コメ, 油 コーンフレーク	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, カレールウ, ドレッシング		473
15	水	ごはん 新 サバの生姜照り焼き 旬 いんげんのごま和え みそ汁	サバ 白みそ みそ	生姜, 大根, きゅうり, パプリカ いんげん, 人参, 水菜, キャベツ 大根, 白ねぎ, わかめ	コメ 砂糖 ねりごま, ごま ふ	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	ハツ橋風	424

16	木	ごはん 新 チキンチャップ ポテトサラダ スープ	トリニク 鶏肉 チーズ、ヨーグルト	たまご 玉ねぎ、しめじ、セロリ、人参 レタス、にんにく 人参、きゅうり、コーン、水菜 レーズン もやし、パプリカ、小松菜 わかめ、コーン	コメ 米 バター じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ケチャップ、 マヨネーズ	コーン 蒸しパン	552
17	金	ごはん サワラのコーンマヨ焼き オクラとわかめの酢の物 みそ汁	サワラ じゃこ みそ	コーン、レタス、トマト オクラ、パプリカ、わかめ かぼちゃ、人参、ねぎ	コメ 米 ごま、砂糖 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 マヨネーズ	スイート ポテト	408
20	月	ごはん 鶏じゃが 青菜のおひたし みそ汁	トリニク 鶏肉 みそ	人参、玉ねぎ、グリーンピース 小松菜、ほうれん草、人参 切干大根、しめじ、人参、ねぎ	コメ 米 砂糖、じゃがいも こんにゃく 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ア 揚げ大豆	452
21	火	ごはん 新 サワラのとろマヨ焼き ブロッコリーと チーズの和え物 スープ	サワラ、みそ チーズ、かつお節	オクラ、コーン、レタス、トマト ブロッコリー、カリフラワー パプリカ、コーン、水菜 しめじ、えのき、エリンギ 小松菜、玉ねぎ	コメ 米 砂糖、ねりごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩		373
22	水	きのこ牛丼 春雨の和え物 みそ汁	キウニク 牛肉 たまご 卵 みそ	たまご 玉ねぎ、ごぼう、白ねぎ しめじ、えのき、しいたけ きゅうり、人参 大根、人参、わかめ	コメ 米 砂糖、はるさめ、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	おさつ チップス	419
23	木	ごはん サケの塩焼き 新・旬 ねばねばサラダ けんちん汁	サケ、卵 納豆、かつお節 豆腐、油揚げ	ほうれん草、コーン オクラ、もやし、人参、わかめ 大根、人参、えのき、ねぎ	コメ 米 油 こんにゃく	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	フルーツ ポンチ	403
24	金	ごはん 麻婆豆腐 新・旬 アスパラのナムル わかめスープ	豆腐、豚肉、赤みそ みそ	たけのこ、白ねぎ、生姜 しいたけ、にんにく アスパラガス、人参、もやし パプリカ、わかめ	コメ 米 ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま、ごま油 はるさめ、ごま油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	マカロニ かりんとう	510
27	月	ごはん サバの味噌煮 豆まめサラダ すまし汁	サバ、みそ、卵 ひよこ豆、いんげん豆 大豆、ヨーグルト 油揚げ	しょうが、シロ 生姜、白ねぎ、ピーマン コーン、枝豆、水菜 しめじ、えのき、みつば	コメ 米 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	ヨーグルト	544
28	火	ごはん チキンカツ コロコロサラダ スープ	トリニク、キウニク 鶏肉、牛乳 チーズ、ヨーグルト	レタス、トマト きゅうり、人参、レーズン チンゲンサイ、ねぎ	コメ 米 パン粉、小麦粉、油 じゃがいも じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢		497
29	水	ごはん 新 サワラのにんにく しょうゆ焼き パリパリサラダ みそ汁	サワラ じゃこ、ヨーグルト 豆腐、みそ	にんにく、オクラ、コーン 水菜、人参、大根、きゅうり 小松菜、わかめ	コメ 米 片栗粉、ごま油 コーンフレーク	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	チーズ	410
30	木	旬 冷やしうどん 野菜天ぷら フルーツ	トリニク、たまご、アブラ 鶏肉、卵、油揚げ キウニク 牛乳	オクラ、きゅうり、トマト もやし、ねぎ かぼちゃ、なす りんご	うどん、砂糖 小麦粉、油、さつまいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ゴヘイモチ 五平餅	493

- ・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。
- ・㊦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
459	19.6	15.3	65.1	2.0