



# 令和4年度7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	金	ごはん タラの照り焼き 旬・新 きゅうりとチーズの 塩昆布和え すまし汁	タラ チーズ たまご卵	生姜,レタス,トマト きゅうり,人参,水菜,塩昆布 玉ねぎ,わかめ	米 砂糖 ごま,ごま油 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	キャラメル おふラスク	409
4	月	ごはん 鶏の塩こうじ焼き ①糸コンのしらす和え みそ汁	トリニク 鶏肉 じゃこ 豆腐 豆腐,みそ	玉ねぎ,生姜,キャベツ,コーン 水菜,人参 しめじ,えのき,わかめ	米 砂糖 ごま油,さつまいも こんにやく,ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	バナナ	366
5	火	ごはん 丹 サワラの西京焼き 旬 枝豆サラダ すまし汁	サワラ,白みそ チーズ アブラア 油揚げ	ウメ 梅ジュース,きゅうり,トマト オクラ 枝豆,水菜,人参,とうもろこし きゅうり,レタス コーン,もやし,ねぎ	米 砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ		421
6	水	ごはん 豚の生姜焼き ひじき煮 みそ汁	ブタニク 豚肉 アブラア 油揚げ みそ	生姜,レタス,とうもろこし ひじき,人参,さやいんげん なめこ,大根,わかめ	米 砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	チーズパン	491
7	木	旬 七タそうめん 天ぷら フルーツ	たまご アブラア 卵,油揚げ トリニク 鶏肉,牛乳	きゅうり,トマト,しいたけ,のり オクラ レタス,なす バナナ	そうめん,砂糖 さつまいも,小麦粉,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	旬 タナバタ 七タゼリー	479
8	金	ごはん サケのちゃんちゃん焼き風 パリパリサラダ すまし汁	サケ,みそ チーズ,じゃこ,ヨーグルト 豆腐	キャベツ,玉ねぎ,人参,しめじ 水菜,きゅうり,人参,大根 大根,人参,水菜,わかめ	米 砂糖 バター,砂糖 コーンフレーク	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	新 マーラーカオ	554
11	月	ごはん サバの蒲焼き風 じゃがいものそぼろあんかけ けんちん汁	サバ トリニク 鶏肉 豆腐 豆腐	なす,トマト,白ねぎ 人参,しいたけ,さやいんげん 大根,人参,えのき,ねぎ	米 砂糖,米粉,油 じゃがいも,片栗粉 こんにやく	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ヨーグルト	477
12	火	旬 夏野菜カレー ツナサラダ 旬 フルーツ	アイ 合びきミンチ チーズ,ツナ,ヨーグルト	かぼちゃ,なす,玉ねぎ ズッキーニ,オクラ レーズン,キャベツ,レタス きゅうり スイカ	米,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, カレールウ, マヨネーズ		475
13	水	ごはん サケのチーズ焼き 旬 洋風白和え スープ	サケ,チーズ,油揚げ 豆腐,牛乳	ごぼう,しめじ,えのき ブロッコリー,枝豆,トマト チンゲンサイ,人参,わかめ	米 こんにやく,砂糖,ごま油 オリーブオイル じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	新・丹 ブルーベリー シャーベット	504
14	木	三色丼(別盛り) かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	トリニク 鶏肉,卵 あずき 豆腐 豆腐,みそ	ほうれん草,もやし,生姜 にんにく かぼちゃ,さやいんげん 玉ねぎ,しめじ,えのき,ねぎ	アブラサトウ 米,油,砂糖 砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	クッキー	496
15	金	ごはん 新 アジののり塩からあげ コールスローサラダ スープ	アジ ヨーグルト 豆腐	にんにく,あおのり レタス,トマト キャベツ,人参,コーン コーン,もやし,わかめ	米 片栗粉,米粉,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	チーズ	525

19	火	ごはん チャンプル 旬 ゴーヤーチップス 旬 オクラの酢の物 みそ汁	豚肉,卵 じゃこ 豆腐,みそ	人参,玉ねぎ,小松菜,ねぎ もやし ゴーヤ オクラ,きゅうり,人参 しめじ,えのき,わかめ	米 砂糖,油 油,米粉 ごま,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢		444
20	水	ごはん サワラのバターしょうゆ焼き 春雨サラダ すまし汁	サワラ チーズ,ヨーグルト 油揚げ	レタス,トマト きゅうり,人参,レーズン 大根,人参,ねぎ	米 米粉,バター はるさめ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	サーター アンダギー	525
21	木	ごはん 酢鶏 ナムル スープ	鶏肉	生姜,人参,玉ねぎ,ピーマン ほうれん草,水菜,人参 もやし,にんにく 大根,人参,コーン,わかめ	米 油,砂糖,片栗粉 砂糖,ごま,ごま油 ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	蒸しパン	493
22	金	ごはん サケの塩焼き オクラとえのきのポン酢和え みそ汁	サケ 豆腐,みそ	キャベツ,コーン,人参 オクラ,えのき,水菜 なめこ,白ねぎ,わかめ	米 ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢	ポテト チップス	340
25	月	ごはん 鶏のチーズ焼き 青菜の和え物 みそ汁	鶏肉,チーズ かつお節 豆腐,みそ	レタス,トマト ほうれん草,人参,コーン ごぼう,白ねぎ,もやし,わかめ	米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	バナナ チップス	369
26	火	ごはん サバの味噌煮 春雨のさっぱり和え すまし汁	サバ,みそ 油揚げ	生姜,キャベツ,塩昆布 人参,白ねぎ きゅうり,梅干し,人参,オクラ しめじ,えのき,ねぎ	米 砂糖 はるさめ じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	誕生日 おやつ	481
27	水	フォカッチャ 旬 鶏のラタトゥイユ風 マカロニサラダ スープ	鶏肉 チーズ,ヨーグルト	なす,ズッキーニ,玉ねぎ トマト,ピーマン,パプリカ 人参,きゅうり,レーズン チンゲンサイ,パプリカ,コーン	小麦粉,砂糖 オリーブオイル バター マカロニ じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ドライイースト	カルピス ゼリー	403
28	木	ごはん 旬 アジの南蛮漬け ごぼうサラダ みそ汁	アジ ツナ,ヨーグルト 豆腐,みそ	玉ねぎ,人参,ピーマン レタス,トマト 人参,水菜,ごぼう キャベツ,玉ねぎ,小松菜	米 片栗粉,砂糖,油 ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,マヨネーズ	りんご	456
29	金	ミートスパゲッティ 卵サラダ スープ フルーツ	合びきミンチ,鶏レバー 卵,ヨーグルト	玉ねぎ,エリンギ,人参,生姜 ピーマン,にんにく 人参,きゅうり,レタス,コーン コーン,わかめ バナナ	スパゲッティ 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	ミニおにぎり	453

- ・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
456	18.7	16.2	64.2	2.1