



令和4年度8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	月							
2	火	旬 とうもろこしごはん サケの塩焼き 旬 なすの煮物 みそ汁	サケ,ツナ 油揚げ 豆腐,みそ	とうもろこし トマト,ゴーヤ なす,人参 大根,人参,わかめ	米 米粉,油 はちみつ ごま油,ごま,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	473	
3	水	ごはん ポークムニエル マカロニサラダ スープ	豚肉 チーズ,ヨーグルト	にんにく,トマト,レタス,人参 きゅうり,人参,レーズン もやし,チンゲンサイ,ねぎ	米 米粉,油,砂糖 じゃがいも,バター 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	旬 スイカ 506	
4	木	ごはん サケのごま焼き 切干大根煮 みそ汁	サケ 油揚げ,かつお節 みそ	生姜,キャベツ,塩昆布,トマト 切干大根,人参,いんげん しめじ,えのき,ねぎ	米 ごま こんにゃく,砂糖,ごま油 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	オレンジ シャーベット 468	
5	金	ビビンバ バンバンジー スープ	牛肉 ささみ	もやし,ほうれん草,人参,大根 人参,キャベツ,玉ねぎ レタス,きゅうり 人参,わかめ	こめ,ごま ごま,ねりごま,ごま油 はるさめ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ポテト チップス 489	
8	月	ごはん サワラの西京焼き 春雨の和え物 すまし汁	サワラ,白みそ 卵,かつお節 油揚げ	ほうれん草,人参 人参,きゅうり,水菜 しめじ,えのき,ねぎ	米 さつまいも,砂糖 はるさめ,砂糖,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ヨーグルト 431	
9	火	旬・新 トマトチキンカレー グリーンサラダ フルーツ	鶏肉 レタス,きゅうり,キャベツ レーズン,ミニトマト バナナ	トマト,玉ねぎ,人参,生姜 レタス,きゅうり,キャベツ レーズン,ミニトマト	米,油 砂糖 オリーブオイル	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, カレールウ, ポン酢	463	
10	水	ごはん 赤魚の味噌煮 ブロッコリーとコーンの 和え物 すまし汁	赤魚,みそ チーズ,かつお節 豆腐	生姜,枝豆,キャベツ,トマト ブロッコリー,カリフラワー 水菜,塩昆布,コーン 大根,人参,わかめ	米 砂糖 砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ソース	新 かき氷風 ゼリー 359	
11	木							
12	金	ごはん サケのチーズ焼き 旬 夏野菜のマリネ スープ	サケ,チーズ	レタス,トマト パプリカ,ズッキーニ,枝豆 ブロッコリー,しめじ チンゲンサイ,水菜	米 オリーブオイル じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	蒸しパン 425	
15	月							
16	火							
17	水	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	鶏肉 たまご卵	にんにく,生姜,レタス,トマト ほうれん草,水菜,人参,もやし 玉ねぎ,人参	米 砂糖 砂糖,ねりごま,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	旬・新 枝豆 スティック 414	
18	木	ごはん サバのさっぱり煮 旬・新 とうもろこしの サラダ みそ汁	サバ,卵,油揚げ みそ	白ねぎ,いんげん,生姜 とうもろこし,キャベツ ズッキーニ しめじ,えのき,わかめ	米 砂糖,ごま油,こんにゃく バター じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	オレンジ ゼリー 479	
19	金	ごはん 旬 麻婆なす 中華サラダ スープ	豚肉,赤みそ きゅうり,人参,コーン もやし,玉ねぎ,コーン	なす,白ねぎ,人参,生姜 チンゲンサイ,しいたけ きゅうり,人参,コーン もやし,玉ねぎ,コーン	米 砂糖,ごま油 はるさめ,砂糖,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	棒ドーナツ 464	

22	月	ごはん			米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ, ドレッシング	ラスク	406
		丹 タラの ブルーベリー照り焼き	タラ	ブルーベリージャム,トマト ブロッコリー,コーン				
		スパゲッティサラダ みそ汁	ヨーグルト 豆腐,みそ	きゅうり,人参,レーズン しめじ,えのき,わかめ	スパゲッティ			
23	火	ごはん			米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ		424
		からあげ コーンサラダ	鶏肉	生姜,にんにく,レタス,トマト コーン,キャベツ,枝豆,きゅうり	米粉,片栗粉,油			
		スープ	チーズ,ヨーグルト	キャベツ,もやし,人参,セロリ				
24	水	ごはん			米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ぎょうざピザ	430
		サワラのねぎみそ焼き	サワラ,白みそ,卵,油揚げ	生姜,しめじ,えのき,人参,ねぎ	砂糖			
		旬 トマトサラダ すまし汁	かつお節 豆腐	トマト,レタス,きゅうり,塩昆布 大根,人参,ねぎ	砂糖,オリーブオイル			
25	木	焼きそば	豚肉,かつお節	キャベツ,玉ねぎ,人参,青のり	中華めん,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ソース	クッキー	389
		旬 きゅうりとトマトの 青じそ和え	鶏肉	ミニトマト,水菜,きゅうり しそ,梅干し				
		卵スープ	卵	もやし,まいたけ,コーン,ねぎ				
26	金	ごはん			米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ま	フルーツ ポンチ	489
		カレイのごまフライ	カレイ	レタス,トマト	小麦粉,パン粉,油 黒ごま,白ごま			
		春雨サラダ みそ汁	チーズ,ヨーグルト みそ	水菜,人参,きゅうり,レーズン ごぼう,人参,しいたけ	はるさめ			
29	月	ごはん			米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	バナナ チップス	392
		チキンソテー	鶏肉	玉ねぎ,にんにく,トマト	米粉,オリーブオイル バター,じゃがいも			
		きのこのさっぱり和え スープ		しめじ,えのき,人参,コーン チンゲンサイ,枝豆,ねぎ	ごま じゃがいも			
30	火	ごはん			米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ		482
		丹・旬 アジの梅しそ パン粉揚げ	アジ,牛乳,ヨーグルト	梅干し,しそ,人参,いんげん	小麦粉,パン粉,油 ねりごま,ごま			
		ポテトサラダ 豚汁	チーズ,ヨーグルト 豚肉,みそ	人参,きゅうり,コーン,レーズン 大根,人参,ごぼう,ねぎ	じゃがいも さといも,こんにゃく			
31	水	旬 冷やし中華	鶏肉,卵	人参,ミニトマト,きゅうり もやし,ねぎ	中華めん,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ミニおにぎり	565
		旬・新 夏野菜とチーズ の洋風かき揚げ	チーズ,牛乳	オクラ,パプリカ,とうもろこし ズッキーニ	小麦粉,油			
		フルーツ		りんご				

- ・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
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
452	18.1	14.7	65.6	1.9