



令和4年度9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	木	ごはん サイキョウヤ サワラの西京焼き ひじき煮 すまし汁	サワラ、白みそ 油揚げ	レタス、きゅうり、トマト ひじき、人参、いんげん コーン、わかめ	コメ 米 砂糖 こんにゃく、砂糖 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 梅ジュース	新 スコーン	564
2	金	ごはん フタ ショウガヤ 豚の生姜焼き 白和え みそ汁	豚肉 豆腐 豆腐、みそ	生姜、キャベツ、コーン ほうれん草、人参、ひじき しめじ、えのき、水菜、ねぎ	コメ 米 砂糖、ごま油 ごま、砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ケチャップ	さつまいも チップス	461
5	月	ごはん トリ テ ヤ 鶏の照り焼き 千草和え すまし汁	鶏肉 油揚げ たまご 卵	にんにく、生姜、レタス、トマト ほうれん草、人参、しいたけ もやし しめじ、えのき、水菜	コメ 米 砂糖 砂糖、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ヨーグルト	455
6	火	ごはん シオ ヤ サケの塩焼き 旬 里芋のそぼろ煮 みそ汁	サケ 鶏肉、レバー 豆腐、豆乳、みそ	キャベツ、コーン、のり 人参、しいたけ、いんげん、生姜 大根、もやし、わかめ	コメ 米 里芋、砂糖、片栗粉	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩		338
7	水	ごはん フタ 豚じゃが 青菜のごま酢風味 すまし汁	豚肉 油揚げ	人参、玉ねぎ、いんげん ほうれん草、水菜、人参 ごぼう、白ねぎ、ねぎ	コメ 米 砂糖、じゃがいも ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	旬・丹 梨・梅 ゼリー	460
8	木	ごはん コウミヤ アジの香味焼き ポテトサラダ みそ汁	アジ チーズ、ヨーグルト みそ	ねぎ、生姜、白ねぎ、トマト とうもろこし 人参、水菜、きゅうり、レーズン しめじ、えのき、人参、わかめ	コメ 米 バター じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	カップ ケーキ (炊飯器 ケーキ)	454
9	金	ごはん ツキミ お月見ハンバーグ 春雨の和え物 スープ	合びき肉、卵、豆腐、牛乳 チーズ かつお節	たまご、ねぎ、レタス、トマト 人参、きゅうり、水菜、コーン 人参、コーン、チンゲンサイ	コメ 米 パン粉、油 はるさめ、砂糖、ごま じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ポン酢	うさぎりんご	421
12	月	ごはん タラ、卵 いんげんの和え物 みそ汁	タラ、卵 かつお節 みそ、油揚げ	生姜、しめじ、えのき、トマト いんげん、もやし、コーン、水菜 ごぼう、大根、ねぎ	コメ 米 砂糖、バター ごま 里芋	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	ラスク	435
13	火	カレーライス ツナサラダ 旬 フルーツ	鶏肉 ツナ、チーズ、ヨーグルト	たまご、人参、にんにく、生姜 キャベツ、レタス、きゅうり レーズン 梨	コメ、アブラ 米、油、じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 カレールウ		456
14	水	ごはん アカウオ 赤魚のあずま煮 コーンサラダ みそ汁	赤魚 ヨーグルト みそ	レタス、トマト キャベツ、コーン、きゅうり レーズン 切り干しダイコン、しめじ、人参、ねぎ	コメ 米 砂糖、片栗粉、油 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨネーズ	チーズ	450
15	木	ごはん フタ ジブニフウ 豚の治部煮風 キャベツのツナ和え すまし汁	豚肉 ツナ 豆腐、油揚げ	レンコン、人参、しいたけ、かぶ キャベツ、人参、大根 たまご、わかめ	コメ 米 さつまいも、片栗粉	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ポン酢	ぎょうざピザ	439

16	金	ごはん 新 サケとポテトの チーズ焼き マカロニサラダ スープ	サケ,チーズ ヨーグルト	たまご 玉ねぎ,キャベツ,塩昆布 しめじ きゅうり,水菜,人参,レーズン もやし,人参,小松菜,コーン	米 小麦粉,じゃがいも オリーブオイル マカロニ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	スイート ポテト	492
19	月							
20	火	炊き込みごはん 鶏の塩焼き さつまいもきんぴら みそ汁	油揚げ 鶏肉 みそ,豆腐	しめじ,ごぼう,人参,しいたけ かぼちゃ,キャベツ,コーン 人参,蓮根,いんげん 切干大根,白ねぎ,わかめ	米,こんにゃく 油 砂糖,さつまいも バター,ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩		391
21	水	ごはん 新 ユーリンサバ ごぼうサラダ スープ	サバ ヨーグルト	白ねぎ,梅干し,しそ,生姜 レモン,トマト 人参,ごぼう,キャベツ キャベツ,えのき,コーン,ねぎ	米 ごま油,片栗粉,砂糖 ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	揚げ大豆	480
22	木	ごはん 新 和風麻婆蓮根 ナムル すまし汁	豚肉,赤みそ テンメンジャン 油揚げ	生姜,白ねぎ,蓮根,しいたけ しめじ,えのき,グリーンピース ほうれん草,人参,塩昆布 大根,人参,水菜,わかめ	米 ごま油,砂糖,片栗粉 砂糖,ごま油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢	クッキー	523
23	金							
26	月	ごはん サバの味噌煮 スパゲッティサラダ すまし汁	サバ,みそ,卵,油揚げ チーズ,ヨーグルト 豆腐	生姜,白ねぎ きゅうり,人参,水菜,レーズン ごぼう,ねぎ	米 砂糖 スパゲッティ 里芋	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	バナナ チップス	522
27	火	ごはん 新 チキンカツ南蛮 コールスロー みそ汁	鶏肉,卵,牛乳 ヨーグルト みそ	たまご 玉ねぎ,レタス,トマト キャベツ,コーン,人参,レーズン しめじ,えのき,わかめ	米 パン粉,小麦粉,油 オリーブオイル,砂糖 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,マヨネーズ		526
28	水	ごはん タラのトマトソースかけ グリーンサラダ スープ	タラ ツナ,チーズ	トマト,玉ねぎ,生姜,人参 ピーマン,エリンギ レタス,きゅうり もやし,人参,しいたけ	米 バター,油 オリーブオイル	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢	アップル パイ風	452
29	木	ごはん 新 豚の味噌 ヨーグルト焼き 切干大根煮 すまし汁	豚肉,みそ,ヨーグルト 油揚げ,かつお節	きゅうり,塩昆布,レタス,パプリカ 切干大根,人参,しいたけ いんげん 大根,人参,水菜,わかめ	米 こんにゃく,砂糖,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ジャム サンド	482
30	金	きざみうどん 鶏とさつまいもの天ぷら フルーツ	油揚げ 鶏肉,牛乳	しめじ,えのき,白ねぎ,ねぎ いんげん りんご	うどん,砂糖 さつまいも,小麦粉,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	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)の付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。
- ・㊦ 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
460	18	15.6	67.1	2.0