



令和4年度1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			
4	水	ごはん ミニ筑前煮 黒豆 なます 田作り 雑煮	鶏肉 黒豆 ごまめ 油揚げ	蓮根,人参,しいたけ,ごぼう 大根,人参 切干大根,水菜,蓮根 しめじ,ごぼう	米 砂糖,こんにゃく こんにゃく 砂糖 砂糖,ごま 砂糖,ごま 片栗粉,ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 コウハク 紅白 蒸しパン	587	
5	木	ごはん タラのトマトソースかけ ほうれん草のごま和え スープ	タラ ほうれん草 キャベツ,もやし,パプリカ セロリ	トマト,玉ねぎ,エリンギ ピーマン,レタス ほうれん草,人参,水菜,もやし キャベツ,もやし,パプリカ セロリ	米 油 砂糖,ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩 チキン ナゲット	382	
6	金	旬 ミニ七草粥 豚の生姜焼き 丹 キャベツのゆかり和え みそ汁	豚肉 豆腐,みそ	七草 生姜,玉ねぎ,ピーマン(緑,赤) キャベツ,枝豆,玉ねぎ,人参 しめじ,えのき,水菜,わかめ	米 砂糖,ごま油 砂糖,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ケチャップ バナナ チップス	416	
9	月							
10	火	カレーライス チョレギサラダ フルーツ	鶏肉	玉ねぎ,人参,生姜,にんにく ブロッコリー,切干大根,水菜 ミニトマト,きゅうり,レタス みかん	米,油 砂糖,ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	476	
11	水	ごはん 新・丹 サワラの ブルーベリーフライ ポテトサラダ みそ汁	鶏肉,牛乳 チーズ,ヨーグルト 油揚げ,みそ	ブルーベリー,塩昆布,生姜 にんにく,キャベツ,パプリカ 人参,きゅうり,水菜,レーズン 白菜,切干大根,ねぎ	米 小麦粉,パン粉,油 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨドレ りんご ゼリー	546	
12	木	食パン やみつきチキン マカロニサラダ スープ	鶏肉 ヨーグルト	ブルーベリージャム にんにく,キャベツ,コーン きゅうり,人参,コーン,レーズン しめじ,えのき,エリンギ,玉ねぎ	食パン 砂糖,さつまいも マカロニ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ケチャップ, ソース,マヨドレ クッキー	426	
13	金	ごはん サワラの西京焼き ゆで鶏のサラダ すまし汁	サワラ,白みそ 鶏肉 豆腐	トマト,ごぼう もやし,人参,水菜,きゅうり 切干大根,白ねぎ,わかめ	米 砂糖,ごま 砂糖,練りごま,ごま油 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 おふラスク	435	
16	月	ごはん 鶏の塩焼き 水菜と揚げのおひたし スープ	鶏肉 油揚げ,かつお節	小松菜,コーン,トマト 水菜,切干大根,人参 もやし,パプリカ,わかめ,コーン	米 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩 ヨーグルト	351	
17	火	ごはん 赤魚の照り焼き 旬 大根の煮物 みそ汁	赤魚 豆腐,みそ	生姜,玉ねぎ,ピーマン(緑,赤) コーン 大根,人参,しいたけ しめじ,えのき,ねぎ	米 砂糖,ごま,油 こんにゃく	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩 327		
18	水	ごはん 八宝菜 ひじきサラダ スープ	豚肉 チーズ,かつお節	玉ねぎ,人参,白菜,しいたけ キャベツ,もやし ひじき,水菜,いんげん パプリカ,コーン 人参,チンゲンサイ,わかめ	米 ごま油 ごま はるさめ,ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢 さつまいも ドーナツ	516	

19	木	ごはん アジの竜田揚げ	アジ	ショウガ 生姜,レタス,トマト	米 カタクリコ アブラ 片栗粉,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	バナナ	515
		旬 大根のナムル		ダイコン ソウ ニンジン ショコラブ 大根,ほうれん草,人参,塩昆布	サトウ アブラ 砂糖,ごま油,ごま			
		みそ汁	みそ	レンコン ごぼう,蓮根,えのき,ねぎ				
20	金	ごはん 鶏の甘辛煮	トリニク 鶏肉	タマ ミドリ アカ 玉ねぎ,ピーマン(緑,赤)	コメ 米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ベビー カステラ	480
		ほうれん草と卵のソテー	タマゴ 卵	ソウ ミズナ ほうれん草,水菜,コーン	サトウ 小麦粉,油,砂糖			
		すまし汁		ニンジン しめじ,えのき,人参,わかめ	ふ			
23	月	ごはん サケの塩焼き	サケ	ミズナ ニンジン ブロッコリー,水菜,人参	コメ 米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ドレッシング	ア 揚げ大豆	372
		五目煮豆	大豆	ニンジン 人参,ごぼう,しいたけ,いんげん	サトウ こんにやく,砂糖			
		みそ汁	みそ	ハクサイ ダイコン ニンジン ごぼう,白菜,大根,人参 えのき,ねぎ				
24	火	ごはん からあげ	トリニク 鶏肉	ショウガ 生姜,にんにく,レタス,トマト	コメ 米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢		427
		グリーンサラダ	ツナ	キリボシダイコン レタス,キャベツ,切干大根	サトウ 砂糖,オリーブオイル			
		スープ		モヤシ,チンゲンサイ,コーン				
25	水	ごはん サバの煮つけ	サバ,卵	ショウガ コマツナ ミズナ ショコラブ 生姜,小松菜,水菜,塩昆布	コメ 米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	シン タン 新・丹 キウイの パフェ風	460
		糸コンのじゃこ和え	じゃこ	ニンジン タマ 人参,玉ねぎ,コーン	コメ アブラ こんにやく,ごま油			
		すまし汁	油揚げ,みそ	ハクサイ 白菜,ごぼう,わかめ	さといも			
26	木	ごはん 豚じゃが	ブタニク 豚肉	ニンジン タマ 人参,玉ねぎ,いんげん	コメ 米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ぎょうざ ピザ	357
		旬 白菜としめじの ゆず和え		ハクサイ ミズナ 白菜,水菜,コーンしめじ,ゆず	サトウ 砂糖			
		すまし汁	豆腐	しいたけ,コマツナ しいたけ,小松菜,わかめ				
27	金	ごはん 新 タラと白菜の ミートグラタン	タラ,チーズ,豚肉	ハクサイ タマ ニンジン ショウガ 白菜,玉ねぎ,人参,生姜	コメ 米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	タン 丹 ブルーベ リージャム トースト	527
		カラフルサラダ	ヨーグルト	ミズナ 水菜,コーン,きゅうり,パプリカ	コメ 小麦粉,パン粉			
		スープ		しめじ,えのき,玉ねぎ エリンギ,ねぎ	バター,オリーブオイル			
30	月	ごはん 豚のみそ焼き	ブタニク 豚肉,みそ	タマ ショウガ ミドリ アカ 玉ねぎ,生姜,ピーマン(緑,赤)	コメ 米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨドレ	シン 新 カゼ 風の子 ごまめ	539
		ツナサラダ	ツナ,チーズ,ヨーグルト	ニンジン キャベツ,人参,きゅうり	アブラ 油,ごま			
		すまし汁	タマゴ 卵	キリボシダイコン もやし,コーン,切干大根,わかめ				
31	火	ごはん 丹 サバの梅生姜焼き	サバ	ショウガ ウメボ コマツナ 生姜,梅干し,小松菜,コーン	コメ 米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,梅シロップ		395
		丹 ヤーコンの酢の物	じゃこ	ミズナ ニンジン ショコラブ きゅうり,水菜,人参,塩昆布	サトウ 片栗粉,油,じゃがいも			
		みそ汁	豆腐,アブラ 豆腐,油揚げ,みそ	しめじ,えのき,わかめ	ヤーコン,砂糖,ごま			

- ・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
450	18.2	15.2	63.9	2.0