



令和5年度10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			
2	月	ごはん 丹 鶏の梅みそ焼き ポテトサラダ すまし汁	トリニク、ウメ 鶏肉、梅みそ	ショウガ、シオコンブ 生姜、塩昆布、パプリカ ブロッコリー	コメ 米	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴	チーズ	490
3	火	ごはん バサの香草パン粉焼き 新・旬 かぼちゃの 甘辛しらす煮 みそ汁	バサ、牛乳 バサ、牛乳	もやし、コーン、トマト カボチャ、ニンジン 南瓜、人参、いんげん	コメ 米 コムギ 小麦粉、パン粉、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	-	379
4	水	ごはん 豚の生姜焼き 旬 きのこのマリネ みそ汁	ブタニク 豚肉	ショウガ、タマ 生姜、玉ねぎ、ピーマン、人参	コメ 米 サトウ 砂糖、油、バター、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	バナナ チップス	401
5	木	ごはん サケのチーズ焼き 丹 ひじきの梅和え スープ	サケ、ピチーズ、油揚げ じゃこ、かつお節	シロ 白ねぎ ひじき、コーン、きゅうり パプリカ、玉ねぎ、小松菜 わかめ	コメ 米 サトウ 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	りんご ゼリー	382
6	金	ごはん 新 鶏のにんにく しょうゆ焼き 豆まめサラダ みそ汁	トリニク 鶏肉	にんにく、キャベツ、コーン トマト	コメ 米 サトウ 砂糖、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴	パンケーキ	456
10	火	旬 きのこカレー 旬 かぼちゃサラダ フルーツ	トリニク 鶏肉	タマ、ニンジン 玉ねぎ、人参、しめじ、えのき エリンギ、まいたけ	コメ、アブラ 米、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 カレールウ、酢、 塩麴	-	395
11	水	ごはん サワラの西京焼き きんぴら すまし汁	サワラ、白みそ アブラア 油揚げ	トマト、ダイコン、きゅうり ごぼう、ピーマン、人参 しめじ、えのき、小松菜、わかめ もやし	コメ 米 サトウ 砂糖、ごま サトウ 砂糖、油、こんにゃく、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 梅シロップ	さつまいも チップス	428
12	木	ごはん ポークチャップ スパゲッティサラダ みそ汁	ブタニク 豚肉 豆乳、チーズ みそ、豆腐	タマ、ニンジン 玉ねぎ、しめじ、人参、セロリ 人参、きゅうり、コーン、レーズン ごぼう、もやし、小松菜	コメ 米 じゃがいも、バター スパゲッティ、油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴	オレンジ ゼリー	479
13	金	ごはん バサのフライ チンゲン菜のじゃこ炒め スープ	バサ、牛乳 じゃこ	レタス、トマト チンゲンサイ、人参、もやし 玉ねぎ、人参、白ねぎ、わかめ	コメ 米 コムギ 小麦粉、パン粉、油 ごま油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	旬 旬 かけ	414
16	月	ごはん 豚のプルコギ風 ブロッコリーのツナ和え スープ	ブタニク 豚肉 ツナ	タマ、ニンジン 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン にんにく ブロッコリー、人参、水菜 大根、パプリカ、わかめ	コメ 米 サトウ 砂糖、ごま油、ごま ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ア 揚げ大豆	456
17	火	旬 鶏ごぼうごはん 旬 サワラのもみじ焼き じゃがいもの煮物 木耳入りみそ汁	トリニク、アブラア 鶏肉、油揚げ サワラ みそ、豆腐	ごぼう、しいたけ 人参、かぼちゃ、小松菜、もやし のり にんじん、いんげん 小松菜、白ねぎ、玉ねぎ もやし、ねぎ	コメ、アブラ 米、油 じゃがいも、砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	-	473

18	水	ごはん 鶏のチーズ焼き 青菜のおかか和え すまし汁	トリニク 鶏肉,チーズ,ツナ かつお節	ニンジン キャベツ,人参 ほうれん草,もやし,コーン たまご 玉ねぎ,もやし,わかめ	コメ 米 サトウ 砂糖,バター サトウ 砂糖,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	バナナ・ カリカリ カルシウム	432
19	木	ごはん 新 いわしの甘露煮 マカロニサラダ みそ汁	いわし トウモロコシ 豆乳,チーズ みそ,豆腐	ショウガ 生姜,トマト ニンジン 人参,きゅうり,レーズン コマツナ しめじ,えのき,小松菜,わかめ	コメ 米 サトウ こんにゃく,砂糖 アブラ マカロニ,油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 塩麴	クッキー	489
20	金	フオカッチャ 新・旬 鶏と根菜のトマト煮 カラフルサラダ スープ	トリニク 鶏肉 トウモロコシ 豆乳,チーズ	たまご トマト,玉ねぎ,蓮根,人参 エリンギ,セロリ きゅうり,コーン,レタス,パプリカ レーズン たまご ブロッコリー,玉ねぎ,パプリカ わかめ	キョウリキョ 強力粉,小麦粉,砂糖 サトウ オリーブオイル バター, アブラ 油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 塩麴	旬 大学芋	421
23	月	ごはん サケの塩焼き 高野豆腐煮 みそ汁	サケ コウヤ 高野豆腐 みそ	コマツナ 小松菜,もやし,コーン ニンジン 人参,蓮根,ごぼう,しいたけ いんげん ダイコン 大根,水菜,わかめ	コメ 米 サトウ さつまいも 砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ヨーグルト	391
24	火	ごはん やみつきチキン コロコロサラダ スープ	トリニク 鶏肉 トウモロコシ 豆乳,チーズ	ショウガ 生姜,にんにく,レタス,トマト ニンジン 人参,きゅうり,レーズン ニンジン 人参,玉ねぎ,チンゲンサイ ねぎ	コメ 米 サトウ 砂糖 アブラ じゃがいも,油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ソース,酢 ケチャップ,塩麴	誕生日 おやつ	374
25	水	ごはん 新 サワラの ごまみそマヨ焼き 旬 さつまいものりんご煮 すまし汁	サワラ,みそ,豆乳 豆腐	ブロッコリー,コーン りんご,レーズン しめじ,えのき,白ねぎ,ねぎ	コメ 米 サトウ マカロニ,砂糖,油,ごま アブラ さつまいも,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 塩麴	蒸しパン	478
26	木	ごはん 豚じゃが 酢の物 みそ汁	ブタニク 豚肉 じゃこ みそ	たまご 玉ねぎ,人参,いんげん ダイコン 大根,人参,きゅうり ダイコン 大根,人参,ごぼう,白ねぎ わかめ	コメ 米 サトウ じゃがいも,砂糖 こんにゃく はるさめ,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 梅シロップ	フライド ポテト	371
27	金	ごはん サバの照り焼き 春雨サラダ すまし汁	サバ トウモロコシ 豆乳,チーズ 豆腐,油揚げ	ショウガ 生姜,玉ねぎ,ピーマン,トマト ニンジン 人参,きゅうり,レーズン ニンジン キャベツ,人参	コメ 米 サトウ 砂糖,油 アブラ はるさめ,油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	旬 アップル パイ風	535
31	火	パン 新・旬 チキンと かぼちゃのクリーム煮 コールスロー スープ	トリニク 鶏肉,牛乳 トウモロコシ 豆乳,チーズ	たまご かぼちゃ,玉ねぎ,人参 ブロッコリー キャベツ,コーン,人参,レーズン たまご 玉ねぎ,人参,小松菜,わかめ	パン コムギ 小麦粉,バター アブラ 油,ごま さつまいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 塩麴	-	421

- ・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
432	17.7	15.0	60.4	2.0