

令和5年度11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	水	ごはん サバの野菜あんかけ 旬・丹 さつまいもの バターしょうゆ焼き みそ汁	サバ 豚肉 みそ、豆腐	小松菜、玉ねぎ、パプリカ しめじ、しいたけ 人参 しめじ、えのき、水菜、わかめ ねぎ	米 片栗粉、砂糖、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	クッキー	463
2	木	ごはん 八宝菜 春雨サラダ スープ	豚肉、豆腐 チーズ	玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ キャベツ 人参、きゅうり、レーズン、レタス もやし、切干大根、パプリカ わかめ、コーン	米 油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ボン酢	カルピス ゼリー	470
6	月	ごはん 豚の生姜焼き 酢の物 すまし汁	豚肉 じゃこ 油揚げ	玉ねぎ、生姜、赤・緑ピーマン 大根、きゅうり、人参	米 砂糖、油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ケチャップ、酢	チーズ	438
7	火	ごはん サワラのチーズ焼き 旬 かぶのそぼろ煮 みそ汁	サワラ、チーズ 鶏肉、豆腐 みそ、豆腐、油揚げ	切干大根、トマト、ブロッコリー コーン カブ、人参、しいたけ、いんげん 人参、小松菜、わかめ	米 ごま 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ドレッシング		386
8	水	ごはん からあげ グリーンサラダ スープ	鶏肉 ツナ、チーズ 油揚げ	生姜、にんにく、レタス、トマト キャベツ、きゅうり、パプリカ レーズン、しそ ブロッコリー、小松菜、もやし コーン、わかめ	米 米粉、片栗粉、油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 梅シロップ	バナナ	446
9	木	ごはん タラの煮つけ スパゲッティサラダ みそ汁	タラ チーズ みそ、豆腐、油揚げ	生姜、カブ、ほうれん草 人参、きゅうり、レーズン 白ねぎ、キャベツ、わかめ	米 じゃがいも、砂糖、油 ごま スパゲッティ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ケチャップ	パンケーキ	433
10	金	ごはん マーボー豆腐 青菜のごま酢和え スープ	豆腐、豚肉、赤みそ テンメンジャン	白ねぎ、しいたけ、人参、生姜 にんにく、チンゲンサイ ほうれん草、小松菜、パプリカ コーン、ひじき 白菜、小松菜、パプリカ コーン、わかめ	米 片栗粉、砂糖、ごま油 ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	旬・丹 さつまいも餅	583
13	月	ごはん バサのチーズ パン粉焼き コロコロサラダ みそ汁	バサ、チーズ 豆乳、チーズ みそ、油揚げ	トマト、もやし、コーン 人参、きゅうり、レーズン、レタス 切干大根、しめじ、えのき、水菜	米 パン粉、オリーブオイル	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 塩麹、酢	ヨーグルト	479
14	火	根菜カレー 白菜とりんごのサラダ フルーツ	鶏肉	玉ねぎ、人参、蓮根、大根 ごぼう、生姜、にんにく 白菜、りんご、きゅうり バナナ	米、油 油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 カレールウ		459
15	水	ごはん サバのみそ煮 丹 温野菜(梅マヨ) すまし汁	サバ、みそ 豆乳、かつお節 豆腐	生姜、玉ねぎ、コーン 梅干し、ブロッコリー、人参 かぼちゃ 大根、人参、小松菜、白ねぎ ねぎ	米 こんにゃく、砂糖、油 さつまいも、油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ドーナツ	468

16	木	ごはん ホイコーロー 中華風サラダ スープ	豚肉, テンメンジャン 鶏肉, 牛乳 大豆, ひよこ豆, チーズ	キャベツ, 人参, 白ねぎ, 生姜 人参, 切干大根, もやし, きゅうり 玉ねぎ, ブロッコリー, もやし	米 砂糖, ごま油, ごま 砂糖, ごま油, ごま はるさめ, 油	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢	スコーン	480
17	金	パン 旬 秋野菜の クリームシチュー 豆まめサラダ フルーツ	鶏肉, 牛乳 大豆, ひよこ豆, チーズ	玉ねぎ, 人参, ブロッコリー マッシュルーム, まいたけ 枝豆, コーン, レーズン りんご	食パン さつまいも, 小麦粉 バター	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, ドレッシング	ミニおにぎり	490
20	月	ごはん 豚じゃが 高野豆腐煮 すまし汁	豚肉 高野豆腐 油揚げ	玉ねぎ, 人参, いんげん 人参, かぶ, しいたけ, きぬさや 小松菜, 白ねぎ, もやし, ねぎ	米 じゃがいも, こんにゃく 砂糖, 油, ごま 砂糖	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	揚げ大豆	441
21	火	丹・旬 栗ごはん サケの塩焼き きんぴら 豆乳みそ汁	サケ, 納豆 鶏肉 豆乳, みそ	栗 かぼちゃ, コーン, ほうれん草 人参, ごぼう, ピーマン 大根, 人参, 小松菜, キャベツ ねぎ	米 じゃがいも, 砂糖, 油 ごま 砂糖, 油, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩		433
22	水	ごはん 新・旬 鶏肉ときのこの みぞれ煮 丹 ブロッコリーの 梅マヨ和え すまし汁	鶏肉 かつお節, 豆乳 油揚げ	大根, しめじ, えのき, まいたけ かぼちゃ, ねぎ 梅干し, ブロッコリー, 人参, 水菜 コーン ごぼう, 小松菜, もやし, わかめ	米 さつまいも, 片栗粉 砂糖 油, ごま さといも	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 塩麹, 酢	フロランタン 風	510
24	金	ごはん サバの照り焼き 根菜なます 豚汁	サバ 豚肉, みそ	生姜, 玉ねぎ, 人参, コーン 大根, 蓮根, 人参, 柿, しいたけ 昆布 大根, 人参, 白ねぎ, ごぼう	米 砂糖, 油, バター 砂糖, ごま さといも, こんにゃく	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢	フライド ポテト	447
27	月	ごはん サワラの西京焼き 青菜と豚肉の炒め物 すまし汁	サワラ, 白みそ 豚肉 油揚げ	ブロッコリー, トマト, 切干大根 小松菜, 人参, 玉ねぎ, コーン 切干大根, しめじ, えのき, 水菜 わかめ	米 砂糖 ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, ドレッシング	蒸しパン	456
28	火	ごはん 鶏の照り焼き ひじきサラダ みそ汁	鶏肉, ツナ かつお節 みそ, 豆腐	生姜, にんにく, ブロッコリー もやし, のり ひじき, いんげん, パプリカ コーン 大根, 人参, 小松菜, かぼちゃ ねぎ	米 砂糖, 油 ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, ポン酢	お誕生日 おやつ	484
29	水	ごはん アジの南蛮漬け 青菜のおかか和え すまし汁	アジ かつお節 高野豆腐	玉ねぎ, ピーマン, パプリカ レタス, トマト 小松菜, 水菜, 人参, コーン しめじ, えのき, 切干大根 ごぼう, わかめ	米 片栗粉, 油, 砂糖, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	りんご	418
30	木	ミートスパゲッティ ポテトサラダ スープ チーズ	合びき肉, 豆腐, 鶏レバー 豆乳, チーズ チーズ	玉ねぎ, 人参, セロリ, エリンギ ピーマン 人参, きゅうり, コーン 玉ねぎ, 小松菜, 枝豆, コーン パプリカ, ねぎ	スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも, 油, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 塩麹, 酢	おふラスク	375

- ・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。
- ・①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。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
458	17.8	16.2	63.9	1.9