

令和5年度12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	金	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,酢	ぎょうざピザ	360
		サケのムニエル		白菜,切干大根,昆布	じゃがいも,小麦粉,油			
		きのこのナムル		しめじ,えのき,エリンギ,人参	砂糖,ごま			
		みそ汁	みそ,豆腐	大根,人参,白ねぎ,もやし				
4	月	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,塩麴,酢	バナナ	407
		新・旬 鶏のゆず塩焼き	鶏肉	玉ねぎ,ゆず,小松菜,昆布	油			
		ツナサラダ	ツナ,豆乳,チーズ	キャベツ,人参,きゅうり,しそ	ごま,油			
		みそ汁	みそ,豆腐	ごぼう,わかめ	さといも,こんにやく			
5	火	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩		466
		旬 サバと大根の照り煮	サバ	大根,生姜,人参,ブロッコリー	砂糖			
		ミニ豆腐の落とし揚げ	鶏肉,豆腐	玉ねぎ,蓮根,生姜,えのき	片栗粉,調合油			
		すまし汁	油揚げ	しめじ,えのき,白菜,水菜				
6	水	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	蒸しパン	473
		新 チンジャオロース	豚肉	人参,ピーマン	じゃがいも,片栗粉			
		中華風サラダ		人参,もやし,きゅうり,きくらげ	はるさめ,砂糖,ごま油			
		スープ		パプリカ,もやし,玉ねぎ				
				コーン,ねぎ				
7	木	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,オイスターソース	やきそば	577
		おでん	タラ,厚揚げ	大根,人参	じゃがいも,こんにやく			
		蓮根の甘辛炒め	鶏肉	蓮根,しめじ,えのき	砂糖,片栗粉,油			
		フルーツ		バナナ	ごま,油			
8	金	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,ケチャップ,ソース,塩麴,酢	ポップコーン	383
		やみつきチキン	鶏肉	にんにく,キャベツ,コーン	砂糖,ごま,油			
		丹・旬 切干大根サラダ	豆乳,じゃこ	切干大根,きゅうり,パプリカ	ごま			
		スープ		コーン				
				玉ねぎ,人参,水菜,わかめ	マカロニ			
11	月	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	ヨーグルト	411
		サケのチーズ焼き	サケ,チーズ	白菜,かぼちゃ,昆布,きゅうり				
		丹・旬 切干大根煮	油揚げ,かつお節	切干大根,人参,いんげん	こんにやく,砂糖,油			
		みそ汁	みそ,豆腐	大根,人参,水菜,わかめ				
12	火	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,カレールー,塩麴,酢		519
		丹 ヤーコンカレー	鶏肉	玉ねぎ,人参,生姜,にんにく	米,ヤーコン			
		旬 カブのツナサラダ	ツナ,豆乳,チーズ	カブ,キャベツ,きゅうり,パプリカ	油,ごま			
		フルーツ		バナナ				
13	水	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,塩麴,酢	カルピス	460
		赤魚のみそ煮	サバ,みそ	生姜,もやし,コーン,ブロッコリー	砂糖,油			
		マカロニサラダ	豆乳,チーズ	人参,きゅうり,水菜,レーズン	マカロニ,ごま,油			
		すまし汁	油揚げ	小松菜,しめじ,えのき,白ねぎ				
				ごぼう,ねぎ				
14	木	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,ケチャップ	フライド	390
		豚の生姜焼き	豚肉	生姜,玉ねぎ,コーン,トマト	砂糖,ごま油			
		旬 ほうれん草の磯和え	じゃこ	ほうれん草,切干大根,人参				
		みそ汁	みそ,豆乳,豆腐	大根,水菜,もやし,わかめ				

15	金	サンショクドン 三色丼 ゴモクハルサメ 五目春雨 みそ汁	トリニク サケ、鶏肉 ブタニク 豚肉 トウフ アブラア みそ、豆腐、油揚げ	ソウ キリボシダイコン ほうれん草、切干大根、もやし ミドリ アカ タマ ピーマン(緑・赤)、玉ねぎ しいたけ、きくらげ キリボシダイコン コマツナ シロ 切干大根、小松菜、白ねぎ ごぼう、ねぎ	コメ サトウ アブラ 米、砂糖、油 はるさめ、砂糖、油 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	フロランタン フウ 風	602
18	月	ごはん サイキョウヤ サワラの西京焼き ハルサメ ア 春雨の和え物 すまし汁	シロ サワラ、白みそ ブシ かつお節 トウフ 油揚げ、豆腐	ニンジン キャベツ、人参 タマ キリボシダイコン ミズナ 玉ねぎ、切干大根、水菜、コーン きくらげ コマツナ しめじ、えのき、小松菜、わかめ	コメ 米 サトウ マカロニ、砂糖、バター はるさめ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ポン酢	チーズ・ バナナ	425
19	火	ごはん からあげ フライドポテト クリスマスポテサラ スープ	トリニク 鶏肉 トウニョウ 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 ミズナ ブロッコリー、パプリカ、水菜 コーン、きくらげ、わかめ	コメ 米 カタクリコ コメ アブラ 片栗粉、米粉、油 じゃがいも、油 じゃがいも、ごま マカロニ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 塩麹、酢	クリスマス おやつ	575
20	水	ごはん サバの照り焼き 旬 ほうれん草の 納豆和え すまし汁	サバ ナットウ 納豆、かつお節 油揚げ	ショウガ 生姜、トマト、きゅうり、昆布 ソウ ニンジン ほうれん草、人参、もやし ミズナ ごぼう、水菜、もやし、ねぎ	コメ 米 サトウ 砂糖 そうめん、さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ポン酢	おふラスク	413
21	木	ごはん 豚じゃが 新・旬 ブロッコリーの オーロラソース和え みそ汁	ブタニク 豚肉 ダイズ トウニョウ 大豆、豆乳 トウフ みそ、豆腐	タマ ニンジン 玉ねぎ、人参、いんげん ニンジン ブロッコリー、人参、レーズン コマツナ キリボシダイコン シロ 小松菜、切干大根、白ねぎ しめじ、えのき、かぼちゃ、ねぎ	コメ 米 サトウ 砂糖、ごま じゃがいも、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 塩麹、酢、 ケチャップ	ドーナツ	488
22	金	ごはん 旬 サワラのゆず みそ焼き かぼちゃのいとこ煮 根菜汁	サワラ、白みそ あずき 豆腐、みそ	ゆず、ブロッコリー、切干大根 コーン カボチャ ニンジン 南瓜、人参、しいたけ、いんげん ダイコン ニンジン コマツナ 大根、人参、小松菜、ごぼう わかめ	コメ 米 サトウ アブラ じゃがいも、砂糖、油 砂糖 さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ドレッシング	旬 みかん ゼリー	486
25	月	ごはん 新 ローストチキン 丹 ヤーコンの コロコロサラダ スープ	トリニク 鶏肉 トウニョウ 豆乳、チーズ	タマ 玉ねぎ、レタス、トマト りんご、コーン、レーズン ハクサイ コマツナ 白菜、小松菜、パプリカ、もやし コーン、わかめ	コメ 米 サトウ 砂糖 ヤーコン、さつまいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 塩麹、酢	クリスマス カップ ケーキ	467
26	火	ごはん サケの塩焼き 旬 白菜のそぼろあん みそ汁	サケ、白みそ、納豆 トリニク トウフ 鶏肉、豆腐 みそ、油揚げ	ダイコン 大根、ほうれん草、ゆず ハクサイ ニンジン ショウガ 白菜、人参、生姜、しいたけ コマツナ キリボシダイコン シロ 小松菜、切干大根、白ねぎ しめじ、えのき、ねぎ	コメ 米 じゃがいも じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ポン酢		355
27	水	ごはん ハンバーグ グリーンサラダ スープ	ブタニク トウフ キュウニョウ 合びき肉、豆腐、牛乳 チーズ 豆腐	タマ ニンジン 玉ねぎ、人参 ミズナ レタス、水菜、きゅうり、レーズン しそ ダイコン ニンジン 大根、人参、エリンギ、きくらげ わかめ	コメ 米 サトウ じゃがいも、パン粉、砂糖 バター オリーブオイル、砂糖 はるさめ、ごま油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	クッキー	543
28	木	年越しうどん 天ぷら フルーツ ミニおにぎり	アブラア 油揚げ トリニク 鶏肉 じゃこ	ダイコン ニンジン 大根、人参、しいたけ、ねぎ レンコン 蓮根、レタス みかん コマツナ クサネ 小松菜、梅干し	コメ 米 サトウ うどん、砂糖 さつまいも、小麦粉、油 米、砂糖、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩		416

- ・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。
- ・㊦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
463	18.6	16.4	64.6	1.9