



令和4年度2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 鶏の塩焼き かぼちゃサラダ すまし汁	鶏肉 チーズ、ヨーグルト 油揚げ	キャベツ、コーン かぼちゃ、人参、きゅうり レーズン 小松菜、大根、わかめ	米 さつまいも、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	蒸しパン	480
2	木	ごはん サケのチーズ焼き 旬 白菜の そぼろあんかけ みそ汁	サケ、チーズ、油揚げ、卵 鶏肉、大豆ミート みそ	白ねぎ 白菜、人参、しいたけ、いんげん ごぼう、玉ねぎ、わかめ	米 砂糖 片栗粉、砂糖 さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ポテト チップス	413
3	金	恵方巻き(細巻き) 炒り鶏 すまし汁 りんご	ツナ、卵 鶏肉 豆腐	のり、きゅうり ごぼう、人参、いんげん しめじ、えのき、小松菜、ねぎ りんご	米 こんにゃく、砂糖、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	お豆 クッキー	410
6	月	ごはん 豚じゃが コーンサラダ すまし汁	豚肉 チーズ、ヨーグルト 油揚げ	玉ねぎ、人参、いんげん コーン、レタス、人参、きゅうり ごぼう、わかめ	米 じゃがいも、砂糖 こんにゃく さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ヨーグルト	476
7	火	ごはん 新 赤魚のケチャップ煮 さつまいものみぞれ煮 みそ汁	赤魚 きゅうり みそ	生姜、にんにく、玉ねぎ、小松菜 大根、人参、しいたけ、いんげん しめじ、えのき、小松菜、もやし	米 ごま油、砂糖、片栗粉 ヤーコン、ごま さつまいも、砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩		332
8	水	ごはん 鶏のプルコギ風 丹 蓮根の梅じゃこ和え スープ	鶏肉 じゃこ、かつお節	玉ねぎ、人参、もやし、生姜 にんにく、ピーマン 蓮根、水菜、人参、しそ 白菜、パプリカ、わかめ、ねぎ	米 砂糖、ごま油、ごま 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	パンケーキ	484
9	木	ごはん サケの塩焼き ブロッコリーと 卵のサラダ みそ汁	サケ 卵、ヨーグルト みそ	キャベツ、塩昆布、コーン パプリカ ブロッコリー、人参、水菜 きゅうり かぼちゃ、人参、大根、小松菜	米 油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨドレ	ミルクプリン	384
10	金	ごはん コロッケ 青菜のおひたし スープ	豚肉、牛乳 かつお節	玉ねぎ、人参、レタス、トマト ほうれん草、小松菜、人参 もやし、コーン、パプリカ、わかめ	米 じゃがいも、小麦粉 パン粉、油、砂糖 ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	バナナ	472
13	月	カレーライス ツナサラダ りんご	豚肉 ツナ、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 キャベツ、レタス、コーン りんご	米、じゃがいも、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 カレールウ、 マヨドレ		426
14	火	ごはん サワラの西京焼き ポテトサラダ すまし汁	サワラ、白みそ、卵 チーズ、ヨーグルト 豆腐	キャベツ、塩昆布、トマト 人参、きゅうり、水菜、レーズン しめじ、えのき、わかめ	米 砂糖 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨドレ	ココア ケーキ	541
15	水	ごはん タラの竜田揚げ ひじきサラダ みそ汁	タラ かつお節 みそ	生姜、レタス、トマト ひじき、いんげん、パプリカ コーン 白菜、小松菜、わかめ	米 片栗粉、油 ごま おふ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ポン酢	オレンジ ゼリー	448

16	木	食パン ポークビーンズ グリーンサラダ スープ	大豆、豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、セロリ トマト、パセリ レタス、水菜、きゅうり、しそ キャベツ もやし、コーン、パプリカ、わかめ	食パン、ジャム バター オリーブオイル、砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	おふラスク	387
17	金	ごはん サバの照り焼き 五目煮 みそ汁	サバ、卵 みそ、油揚げ	生姜、キャベツ、トマト 人参、ごぼう、しいたけ、いんげん ごぼう、大根、ねぎ	米 砂糖 こんにゃく、砂糖 さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ぎょうざ ピザ	412
20	月	ごはん サワラの磯辺焼き コールスロー みそ汁	サワラ ヨーグルト みそ、豆腐	あおさ、大根、きゅうり キャベツ、レタス、人参 しめじ、えのき、小松菜、わかめ	米 じゃがいも、片栗粉、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨドレ	チーズ	369
21	火	ごはん からあげ マカロニサラダ スープ	鶏肉 チーズ、ヨーグルト	生姜、にんにく、レタス、トマト きゅうり、人参、水菜、レーズン かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ねぎ	米 米粉、片栗粉、油 マカロニ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨドレ	誕生日 おやつ	457
22	水	ごはん サバのみぞれ煮 パリパリサラダ みそ汁	サバ じゃこ、かつお節、ヨーグルト みそ、油揚げ	生姜、大根、人参、キャベツ パプリカ、水菜、コーン、しそ 白菜、ねぎ	米 砂糖 ぎょうざの皮、砂糖、油 さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨドレ	新 キャラメル ポップコーン	446
23	木							
24	金	ミートスパゲッティ 卵サラダ スープ チーズ	合びきミンチ、鶏レバー 卵、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、セロリ、エリンギ トマト キャベツ、きゅうり、コーン しめじ、えのき、玉ねぎ、小松菜 パプリカ	スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨドレ	ミニおにぎり	423
27	月	ごはん 豚と大根の照り煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁	豚肉 かつお節	大根、人参、しいたけ、きぬさや ほうれん草、パプリカ、水菜 もやし 小松菜、わかめ	米 砂糖 ごま おふ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	カリカリ カルシウム	348
28	火	ごはん サワラのきのこあんかけ 切干大根のサラダ 豆乳みそ汁	サワラ じゃこ みそ、油揚げ、豆乳	玉ねぎ、しめじ、えのき しいたけ、パプリカ 切干大根、もやし、コーン、ゆず 白菜、人参、ねぎ	米 片栗粉、油 ごま、ごま油、砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩		431

- ・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。
- ・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。

※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
427	16.9	14.0	62.1	1.9