



令和4年度3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 ①親子煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁	トリニク、コウヤ、豆腐、タマゴ 鶏肉、高野豆腐、卵	タマ、ニンジン 玉ねぎ、人参、しいたけ グリーンピース キャベツ、水菜、塩昆布 パプリカ しめじ、えのき、小松菜、わかめ	コメ 米 サトウ、アブラ 砂糖、油 ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	カルピス ゼリー	361
2	木	ごはん サバのかば焼き風 かぼちゃサラダ みそ汁	サバ チーズ、ヨーグルト みそ、豆腐	キャベツ、トマト、コーン かぼちゃ、人参、きゅうり、レタス ダイコン、ニンジン 大根、人参、ねぎ	コメ 米 コムギ 小麦粉、砂糖、油、ごま ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨドレ	①フライド ポテト	442
3	金	ごはん ①ハンバーグ わかめときのこの酢の物 スープ	ウチ、ミンチ、大豆ミート 卵、豆腐、牛乳	タマ、ニンジン 玉ねぎ、人参、レタス、 しめじ、えのき、人参、きゅうり もやし、パプリカ、コーン	コメ 米 砂糖、パン粉 じゃがいも、バター 砂糖、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ひな祭り クレープ	447
6	月	ごはん チキンソテー 青菜のゆず和え みそ汁	トリニク 鶏肉	にんにく、レタス、トマト 小松菜、人参、もやし、ゆず しめじ、えのき、ねぎ	コメ 米 オリーブオイル、砂糖 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	バナナ チップス	335
7	火	ひな祭りメニュー						
7	火	ひなちらし 旬 高野豆腐煮 赤だし	サケ、卵 高野豆腐、油揚げ 赤みそ、豆腐	きゅうり、蓮根、枝豆、のり かぼちゃ、人参、菜の花 しいたけ しめじ、えのき、大根、わかめ	コメ 米、砂糖 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	—	395
8	水	ごはん 麻婆豆腐 ひじきチーズのサラダ スープ	豆腐、豚ミンチ、赤みそ テンメンジャン チーズ、かつお節	しろ 白ねぎ、しいたけ、人参、生姜 にんにく、チンゲンサイ ひじき、水菜、パプリカ、コーン 白菜、人参、わかめ、ねぎ	コメ 米 ごま油、砂糖、片栗粉 ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ポン酢	①スノー ボール クッキー	534
9	木	①焼きそば 卵サラダ スープ バナナ	豚肉、かつお節 卵、ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、人参、あおさ ブロッコリー、レタス、きゅうり レーズン しめじ、えのき、エリンギ、玉ねぎ バナナ	チュウカ 中華めん、ごま油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ソース	ミニおにぎり	457
10	金	ごはん サワラの西京焼き 酢の物 けんちん汁	サワラ、白みそ じゃこ 豆腐、豆腐	トマト、しめじ、えのき きゅうり、大根、人参、わかめ 人参、ごぼう、大根、ねぎ	ごはん 砂糖、バター 砂糖、ごま こんにゃく、ごま油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	ぎょうざ ピザ	385
13	月	ごはん サバの煮つけ じゃがいものそぼろあん すまし汁	サバ 鶏肉	しょうが 生姜、トマト、パプリカ、玉ねぎ 人参、しいたけ、いんげん 人参、小松菜	コメ 米 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも、砂糖、片栗粉	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	おさつ チップス	420
14	火	丹 ①ヤーコンカレー ツナサラダ りんご	トリニク 鶏肉	タマ、ニンジン 玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 りんご、バナナ キャベツ、人参、きゅうり りんご	コメ 米、ヤーコン	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 カレールウ、 マヨドレ		492
15	水	ごはん ①サケのチーズ焼き 青菜のごま和え みそ汁	サケ、チーズ みそ、油揚げ	ブロッコリー、かぼちゃ 小松菜、ほうれん草、人参 水菜 ごぼう、人参	コメ 米 じゃがいも 砂糖、ごま さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ドーナツ	432
16	木	①パン ①コロケ ナムル スープ	ウチ、ミンチ、牛乳	タマ、ニンジン 玉ねぎ、人参、レタス、トマト ほうれん草、人参、もやし にんにく 大根、人参、チンゲンサイ、わかめ	コメ 米 食パン、ジャム じゃがいも、小麦粉 パン粉、油 砂糖、ごま油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	バナナ	424

17	金	ごはん サワラの照り焼き コーンサラダ みそ汁	サワラ、卵 チーズ、ヨーグルト みそ、豆腐	生姜、玉ねぎ、ピーマン コーン、レタス、人参、きゅうり しめじ、えのき、ねぎ	米 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨドレ	パンケーキ	453
20	月	ごはん 鶏のチーズ焼き 五目煮豆 みそ汁	鶏肉、チーズ 大豆 みそ、油揚げ	トマト、南瓜、キャベツ、コーン 人参、ごぼう、しいたけ、いんげん 大根、ねぎ	米 油 こんにゃく、砂糖、ごま油 さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	カリカリ カルシウム	396
22	水	ごはん 丹 アジの梅みそ焼き ポテトサラダ すまし汁	アジ、梅みそ チーズ、ヨーグルト 油揚げ	トマト、ブロッコリー 人参、きゅうり、コーン、水菜 レーズン 大根、人参、わかめ	米 さつまいも じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨドレ	チキン ナゲット	575
23	木	① ミートスパゲッティ コールスロー 卵スープ チーズ	合びきミンチ、レバー ヨーグルト 卵 チーズ	玉ねぎ、人参、セロリ、エリンギ ピーマン、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、コーン、人参、レーズン 水菜、玉ねぎ、ねぎ	スパゲッティ、砂糖 オリーブオイル	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨドレ	おふラスク	393
24	金	ごはん サバの塩焼き カラフルサラダ みそ汁	サバ チーズ、ヨーグルト みそ	トマト、人参、ごぼう レタス、きゅうり、コーン、パプリカ しめじ、えのき、ねぎ	米 ヤーコン、ごま、砂糖 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨドレ	いちご ジャム トースト	407
27	月	① 豚の生姜焼き 白和え すまし汁	豚肉 豆腐	生姜、トマト、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、人参、ひじき コーン 小松菜、人参、わかめ	米 砂糖、ごま油、ごま 砂糖、ごま ふ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ケチャップ	ヨーグルト	426
28	火	ごはん 魚バーグ マカロニサラダ みそ汁	サワラ、豆腐、牛乳 チーズ、ヨーグルト みそ、油揚げ	玉ねぎ、生姜、人参、塩昆布 キャベツ 人参、きゅうり、水菜、レーズン しめじ、えのき、わかめ	米 片栗粉、パン粉 じゃがいも、バター マカロニ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 マヨドレ		457
29	水	① からあげ グリーンサラダ スープ	鶏肉 ツナ	にんにく、生姜、レタス、トマト キャベツ、人参、きゅうり レーズン もやし、コーン、玉ねぎ、わかめ	米 米粉、片栗粉、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ポン酢	① クッキー	501
30	木	① サケの塩焼き 切干大根煮 みそ汁	サケ 油揚げ みそ	玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ 切干大根、人参、しいたけ いんげん しめじ、わかめ	米 ごま油 こんにゃく、砂糖、ごま油 ごま ふ、さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	いちご	353

- ・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。
- ・① はリクエストメニューです。

※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
435	18.1	14.3	61.9	2.0