

令和5年度4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			
3	月	ごはん 豚じゃが 旬 菜の花のおひたし みそ汁	豚肉 かつお節 みそ	玉ねぎ, 人参, いんげん 菜の花, 人参, 水菜, もやし, のり 白ねぎ, しいたけ, 小松菜 キャベツ, ねぎ	米 じゃがいも, 砂糖 こんにやく 砂糖, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	揚げ大豆	398
4	火	旬 わかめごはん サケの塩焼き 五目煮 すまし汁	サケ アブラア 油揚げ	わかめ ブロッコリー 人参, ごぼう, しいたけ, いんげん しめじ, えのき, ねぎ	米 ヤーコン, 油, ごま こんにやく, 砂糖	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, オイスターソース		356
5	水	ごはん 鶏の照り焼き 旬 新玉ねぎとわかめの塩昆布和え みそ汁	鶏肉 ツナ みそ	にんにく, 生姜, もやし, トマト ピーマン 玉ねぎ, 切干大根, 塩昆布 わかめ 大根, 人参, 白ねぎ, キャベツ	米 砂糖, 油, ごま ごま油, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	ぎょうざピザ	413
6	木	ごはん 丹 サワラの梅みそ焼き コーンサラダ けんちん汁	サワラ, 梅みそ 豆腐, チーズ, ヨーグルト 豆腐, アブラア 油揚げ	ブロッコリー, 人参, 塩昆布 コーン, レタス, 人参, きゅうり レーズン 大根, 人参, えのき, ねぎ	米 砂糖, バター こんにやく	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢, マヨドレ	りんごゼリー	415
7	金	ごはん やみつきチキン 旬 春キャベツのナムル スープ	鶏肉 ツナ 豆腐, アブラア 油揚げ	にんにく, レタス キャベツ, 人参, もやし, 塩昆布 ブロッコリー, パプリカ, 水菜 コーン	米 じゃがいも, 砂糖, ごま バター 砂糖, ごま油, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, ケチャップ, マヨドレ, ソース	ダイオウイモ 大学芋	426
10	月	ごはん サバのさっぱり煮 スパゲッティサラダ みそ汁	サバ 豆腐, チーズ, ヨーグルト みそ	生姜, ブロッコリー, トマト 人参, きゅうり, 水菜, しそ キャベツ, レーズン しめじ, えのき, わかめ	米 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢, マヨドレ	おふラスク	434
11	火	カレーライス グリーンサラダ バナナ	豚肉 ツナ	玉ねぎ, 人参, にんにく, 生姜 レタス, きゅうり, キャベツ パプリカ, しそ バナナ	米, 油 ごま, オリーブオイル	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, カレールウ, ポン酢		419
12	水	ごはん 旬 サワラと春野菜の蒸し物 コロコロサラダ すまし汁	サワラ, みそ 豆腐, チーズ, ヨーグルト 豆腐, アブラア 油揚げ	玉ねぎ, 人参, ブロッコリー キャベツ, アスパラ 人参, きゅうり, レーズン 小松菜, わかめ	米 じゃがいも	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢, マヨドレ	ドーナツ	456
13	木	ごはん 鶏のトマトソースかけ 旬 きんぴら スープ	鶏肉 みそ	トマト, 玉ねぎ, セロリ, エリンギ レタス ごぼう, 人参, いんげん 人参, キャベツ, コーン, ねぎ	米 じゃがいも オリーブオイル 砂糖, ごま油 こんにやく, ごま マカロニ	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	りんご	390
14	金	ごはん タラと野菜の揚げ浸し 酢の物 豆乳みそ汁	タラ じゃこ みそ, 豆乳	人参, 菜の花, ゆず, しいたけ かぼちゃ, トマト 大根, 人参, きゅうり, 塩昆布 しめじ, えのき, もやし, わかめ	米 米粉, 油 砂糖, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢	クッキー	432

17	月	ごはん 鶏のチーズ焼き 旬 春キャベツの コールスロー すまし汁	トリニク 鶏肉,チーズ トウモロコシ 豆乳 トウモロコシ 豆腐	たまご 玉ねぎ,塩昆布,しめじ,えのき トマト ニンジン キャベツ,人参,コーン ブロッコリー,レーズン ごぼう,ねぎ	コメ 米 サトウ 砂糖,ごま さといも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,マヨドレ	カリカリ カルシウム	449
18	火	ごはん 新 赤魚のねぎ甘酢ダレ 丹 ヤーコンの筑前煮 豆乳みそ汁	アカウオ 赤魚 トリニク 鶏肉 トウモロコシ みそ,豆乳	シロ 白ねぎ,生姜,レタス,かぼちゃ ニンジン 人参,ごぼう,しいたけ たけのこ しめじ,えのき,切干大根 キャベツ,わかめ	コメ 米 カタクリ 片栗粉,ごま油,砂糖 サトウ ヤーコン,砂糖 こんにゃく,ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩		462
19	水	フォカッチャ ポークチャップ 旬 蒸し春野菜 スープ	ブタニク 豚肉	たまご 玉ねぎ,しめじ,セロリ にんにく,レタス ニンジン キャベツ,人参,アスパラ ブロッコリー ダイコン 大根,わかめ,パプリカ チンゲンサイ	コムギ 小麦粉,オリーブオイル じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ケチャップ, ドレッシング	バナナ チップス	402
20	木	ごはん サワラの西京焼き 旬 新じゃがのそぼろ煮 すまし汁	サワラ,白みそ トリニク 鶏肉,大豆ミート 豆腐,揚げ	かぼちゃ,キャベツ,コーン ニンジン 人参,菜の花,しいたけ なめこ,わかめ	コメ 米 サトウ 砂糖,油 じゃがいも,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	新 ビスコッティ	460
21	金	鶏きつねうどん 旬 天ぷら りんご	トリニク 鶏肉,揚げ ギョウニウ 牛乳	シロ 白ねぎ,しめじ,えのき しいたけ,ねぎ たけのこ,人参,玉ねぎ,しそ りんご	サトウ うどん,砂糖 コムギ 小麦粉,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ミニおにぎり	454
24	月	ごはん 赤魚り焼き 五目春雨 みそ汁	アカウオ 赤魚 ゴモクハルサメ みそ,揚げ	ショウガ 生姜,かぼちゃ,キャベツ コーン ニンジン 人参,もやし,玉ねぎ,白ねぎ しいたけ しめじ,えのき,わかめ	コメ 米 サトウ 砂糖,油,ごま はるさめ,砂糖,ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, オイスターソー ス	ヨーグルト	442
25	火	ごはん からあげ マカロニサラダ スープ	トリニク 鶏肉 トウモロコシ 豆乳,チーズ,ヨーグルト	ショウガ 生姜,にんにく,しそ,トマト ニンジン 人参,きゅうり,水菜,レーズン 玉ねぎ,パプリカ,キャベツ コーン	コメ 米 コムギ 米粉,片栗粉,油 マカロニ	出汁,みりん,酒 しょうゆ,塩, 酢,マヨドレ		511
26	水	ごはん サケのチーズ焼き 旬 新じゃがのポテサラ みそ汁	サケ,チーズ トウモロコシ 豆乳,チーズ,ヨーグルト みそ,高野豆腐	ブロッコリー,切干大根, にんにく,アスパラ,コーン ニンジン 人参,きゅうり,水菜,コーン レーズン 玉ねぎ,人参,わかめ	コメ 米 じゃがいも,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 マヨドレ	キャラメル ポップコーン	453
27	木	ごはん 旬/新 春キャベツと 豚肉の生姜炒め 旬 菜の花の ごまマヨ和え すまし汁	ブタニク 豚肉 トウモロコシ 豆乳	たまご キャベツ,玉ねぎ,人参,生姜 ピーマン 菜の花,水菜,パプリカ,コーン 白ねぎ,人参,もやし,わかめ	コメ 米 カタクリ 片栗粉,油,砂糖,ごま ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 マヨドレ	ジャム トースト	498
28	金	ごはん サワラのバター醤油焼き パリパリサラダ みそ汁	サワラ じゃこ みそ,揚げ	ブロッコリー,レタス,トマト 水菜,人参,きゅうり,大根,コーン 人参,しいたけ,大根,キャベツ	コメ 米 バター,米粉 ぎょうざの皮,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢	蒸しパン	496

- ・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
438	17.4	15.5	60.6	2.0