



# 令和5年度5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	月	ごはん サバのごま味噌やき 旬 春キャベツの 塩昆布和え すまし汁	サバ、みそ 豆腐	人参、ブロッコリー、コーン キャベツ、水菜、塩昆布 ひじき、パプリカ しめじ、えのき、わかめ	米 砂糖、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	バナナ チップス	377
2	火	ごはん こいのぼりハンバーグ パリパリサラダ スープ	合いびきミンチ、豆腐、牛乳 チーズ じゃこ、豆乳	レタス、玉ねぎ、トマト 水菜、レズン、人参、きゅうり 玉ねぎ、もやし、コーン、水菜	米 パン粉 春巻きの皮、ごま、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴		367
3	水							
4	木							
5	金							
8	月	ごはん サケのムニエル 旬 きんぴらごぼう スープ	サケ、牛乳	レタス ごぼう、ピーマン、人参 ブロッコリー、コーン、もやし わかめ	米 小麦粉、油、バター じゃがいも 砂糖、ごま油、ごま こんにゃく	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ヨーグルト	428
9	火	旬 春野菜カレー 旬 新玉ねぎのマリネ りんご	鶏肉	玉ねぎ、人参、たけのこ アスパラ 玉ねぎ、トマト、しそ、水菜 レモン りんご	米、油、じゃがいも オリーブオイル、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 カレールウ、 梅シロップ		426
10	水	ごはん サワラの磯辺焼き コーンサラダ みそ汁	サワラ チーズ、豆乳 みそ、油揚げ	あおさ、トマト、小松菜 コーン、レタス、人参、きゅうり しめじ、えのき、小松菜、わかめ	米 小麦粉、油、さつまいも 油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴	チーズ 蒸しパン	523
11	木	ごはん 豚の生姜焼き 旬 たけのこの煮物 豆乳みそ汁	豚肉 みそ、豆腐、豆乳	生姜 たけのこ、人参、しいたけ いんげん 大根、人参、ねぎ	米 砂糖、ごま油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ケチャップ、 ソース	トースト	384
12	金	ごはん サバの味噌煮 コールスロー すまし汁	サバ、みそ じゃこ、豆乳 豆腐、油揚げ	生姜、小松菜、玉ねぎ トマト、かぼちゃ キャベツ、コーン、人参、水菜 ごぼう、ねぎ	米 砂糖、油 油 さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴	フルーツ ポンチ	448
15	月							
16	火	ごはん サワラの西京焼き 旬 春キャベツの ツナマヨサラダ すまし汁	サワラ、白みそ ツナ、チーズ、豆乳 豆腐	アスパラ、コーン、トマト キャベツ、人参、きゅうり しめじ、えのき、水菜、わかめ	米 砂糖、油 油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴		316
17	水	ごはん 旬 たけのこの麻婆豆腐 中華風サラダ スープ	豆腐、豚肉、赤みそ テンメンジャン	たけのこ、白ねぎ、人参、生姜 しいたけ、チンゲンサイ 人参、もやし、きゅうり、コーン キャベツ、もやし、小松菜 パプリカ、わかめ	米 ごま油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	ミルクプリン	429
18	木	ごはん サケのチーズ焼き 白和え みそ汁	サケ、チーズ、油揚げ 豆腐 みそ	人参、ブロッコリー、しいたけ ほうれん草、人参、コーン 玉ねぎ、大根、わかめ	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	パンケーキ	428

19	金	ミートスパゲッティ	合びきミンチ, 鶏レバー	玉ねぎ, 人参, エリンギ ピーマン, トマト	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, ポン酢	ミニおにぎり	387
		グリーンサラダ	じゃこ	レタス, しそ, きゅうり, キャベツ	じゃがいも			
		スープ		キャベツ, 人参, コーン, ねぎ				
22	月	ごはん			米	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢 梅シロップ	りんご	385
		サバの煮つけ	サバ	生姜, もやし, コーン, 人参	砂糖, 油			
		酢の物	じゃこ	大根, きゅうり, 人参, わかめ	はるさめ, ごま			
23	火	ごはん			米	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢 塩麴		425
		からあげ	鶏肉	生姜, にんにく, レタス, トマト	片栗粉, 米粉, 油			
		カラフルサラダ	チーズ, 豆乳	キャベツ, コーン, パプリカ きゅうり, アスパラ	油			
24	水	ごはん			米	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	ぎょうざピザ	412
		サケの塩焼き	サケ	キャベツ, コーン, 塩昆布	さつまいも			
		青菜のおかか和え	じゃこ, かつお節	小松菜, 水菜, 人参, もやし				
25	木	ごはん			米	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	スコーン	488
		鶏の照り焼き	鶏肉	生姜, にんにく, かぼちゃ, トマト キャベツ, もやし	砂糖, 油			
		チョレギサラダ		ブロッコリー, しそ, 水菜 きゅうり, レタス, にんにく	ごま油, 砂糖, ごま			
26	金	ごはん			米	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢 塩麴	ポテト チップス	418
		サワラの味噌マヨ焼き	サワラ, みそ, 豆乳	トマト, しめじ, えのき, コーン	砂糖, 油			
		コロコロサラダ	チーズ, 豆乳	きゅうり, 人参, レーズン, 水菜	じゃがいも, 油			
29	月	ごはん			米	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢 塩麴	カリカリ カルシウム	472
		鶏のチーズ焼き	鶏肉, チーズ	人参, 切干大根, 塩昆布 ブロッコリー				
		ツナサラダ	ツナ, チーズ, 豆乳	キャベツ, 人参, きゅうり	油			
30	火	ごはん			米	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 梅シロップ, 酢, 塩麴		409
		旬 たけのこごはん	油揚げ					
		赤魚のあずま煮	赤魚	レタス, トマト	砂糖, 片栗粉, 油			
31	水	温野菜	豆乳	かぼちゃ, 人参, ブロッコリー	じゃがいも, 油	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	桃カルピス ゼリー	441
		みそ汁	みそ, 豆腐	しめじ, えのき, 小松菜, ごぼう				
		ごはん	豚肉	玉ねぎ, 人参, もやし, 生姜 ピーマン, にんにく	じゃがいも, 砂糖, ごま油 ごま			
31	水	旬 プルコギ風		アスパラ, パプリカ, 塩昆布	砂糖, ごま油, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	桃カルピス ゼリー	441
		旬 アスパラのナムル		えのき, にんにく				
		スープ		キャベツ, 人参, コーン チンゲンサイ				

- ・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
417	17.6	14.0	58.9	1.9