

令和5年度6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	木	ごはん サバの塩焼き コーンサラダ みそ汁	サバ チーズ、豆乳	レタス、かぼちゃ 人参、水菜、きゅうり、コーン レーズン	米 さつまいも ごま、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴	ポテト チップス	451
2	金	ごはん 新・丹 鶏の梅シロップ煮 ブロッコリーと チーズのおかか和え すまし汁	鶏肉 チーズ、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、コーン トマト ブロッコリー、水菜	米 油 ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 梅シロップ、 ポン酢	トースト	393
5	月	ごはん 新 バサの照り焼き パリパリサラダ みそ汁	バサ じゃこ、豆乳	生姜、玉ねぎ、ピーマン、トマト 水菜、きゅうり、人参、大根	米 砂糖、ごま ぎょうざの皮、油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴	ヨーグルト	415
6	火	かやくごはん 串カツ風 小松菜の炊いたん いとこ汁	油揚げ 豚肉、牛乳	ごぼう、人参、のり ごぼう、玉ねぎ、オクラ、レタス トマト	米、砂糖、さといも こんにやく 小麦粉、パン粉、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩		481
7	水	ごはん サワラのバターしょうゆ焼き コロコロサラダ みそ汁	サワラ チーズ、豆乳	もやし、しめじ、えのき、人参 人参、水菜、きゅうり、レーズン	米 油、バター じゃがいも、ごま、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴	クッキー	475
8	木	フォカッチャ 鶏のトマト煮 ツナサラダ スープ	鶏肉 ツナ、チーズ、豆乳	小松菜、トマト、玉ねぎ、セロリ ピーマン、エリンギ ブロッコリー、コーン 人参、レタス、きゅうり、しそ レーズン 玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ	小麦粉、砂糖 オリーブオイル 油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 イースト、酢、 塩麴	オレンジ ゼリー	383
9	金	ごはん 丹 赤魚の梅みそ煮 ナムル けんちん汁	赤魚、梅みそ 豆腐、油揚げ	トマト、キャベツ、コーン ほうれん草、人参、塩昆布 もやし、にんにく 大根、人参、えのき、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま、ごま油 こんにやく	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	おふラスク	370
12	月	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 チーズ、豆乳	トマト、玉ねぎ、ピーマン 人参、きゅうり、コーン、水菜 レーズン	米 砂糖、油 じゃがいも、ごま、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴	蒸しパン	492
13	火	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、トマト、しめじ えのき、グリーンピース レタス、きゅうり、キャベツ コーン、トマト バナナ	米、砂糖、バター ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ケチャップ、 ソース、ポン酢		380
14	水	ごはん サケのチーズ焼き 旬 ねばねばサラダ 豆乳みそ汁	サケ、チーズ 納豆、かつお節 豆乳、みそ	アスパラ、切干大根 オクラ、もやし、人参、なめこ もやし、ごぼう、小松菜、ねぎ	米 じゃがいも さといも、こんにやく	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ポン酢	新 かりんとう	441
15	木	ごはん 豚の生姜焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁	豚肉 油揚げ	生姜、かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、人参、しそ 大根、人参、ねぎ	米 砂糖、ごま油、ごま 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ケチャップ	バナナ チップス	436

16	金	ごはん 新メルルーサの オランダ揚げ 旬オクラの酢の物 みそ汁	メルルーサ、牛乳 じゃこ みそ、豆腐	人参、玉ねぎ、レタス、トマト 人参、きゅうり、オクラ キャベツ、しめじ、えのき、わかめ	米 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 梅シロップ	チーズ	420
19	月	ごはん 鶏の照り焼き 旬オクラとえのきの ポン酢和え すまし汁	鶏肉 かつお節 油揚げ	にんにく、生姜、玉ねぎ かぼちゃ、ピーマン オクラ、人参、えのき、しそ しめじ、えのき、もやし、わかめ	米 砂糖、油、ごま ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ポン酢	カリカリ カルシウム	421
20	火	ごはん サケの塩焼き いんげんのごま和え 豆乳みそ汁	サケ 油揚げ 豆乳、みそ	冬瓜、人参、塩昆布、しそ ごぼう、ピーマン いんげん、もやし、のり 大根、人参、玉ねぎ、小松菜 ねぎ	米 砂糖、油、じゃがいも こんにやく、ごま ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩		310
21	水	ごはん ビビンバ(別盛り) 春雨の和え物 スープ	牛肉 人参、きゅうり、水菜、コーン 玉ねぎ、人参、冬瓜、わかめ ブロッコリー	ほうれん草、人参、大根、もやし	米、油、ごま はるさめ、砂糖、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ポップコーン	410
22	木	ごはん サバの煮つけ コールスロー みそ汁	サバ みそ、豆腐、油揚げ	生姜、大根、人参、塩昆布 キャベツ、コーン、人参、トマト レーズン しめじ、えのき、小松菜、ねぎ	米 砂糖 ごま、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 梅シロップ、酢、 塩麴	ぎょうざピザ	451
23	金	ごはん 鶏のみそ焼き カラフルサラダ すまし汁	鶏肉、みそ チーズ、豆乳 大根、人参、小松菜、わかめ	生姜、トマト、コーン、キャベツ レタス、きゅうり、コーン レーズン、パプリカ	米 油 油 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴	パンケーキ	466
26	月	ごはん サケのムニエル 高野豆腐煮 みそ汁	サケ 高野豆腐 豆乳、みそ	キャベツ、コーン、レモン 人参、しいたけ、いんげん キャベツ、ごぼう、人参、わかめ	米 小麦粉、油、バター さつまいも 砂糖 さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	揚げ大豆	455
27	火	ごはん からあげ マカロニサラダ スープ	鶏肉 チーズ、豆乳 大根、もやし、パプリカ チンゲンサイ、ねぎ	生姜、にんにく、レタス、トマト 人参、きゅうり、しそ、水菜 レーズン	米 米粉、片栗粉、油 マカロニ、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴		435
28	水	ごはん サバのみそ煮 豆まめサラダ すまし汁	サバ、みそ 大豆、ひよこ豆、チーズ、豆乳 油揚げ	生姜、かぼちゃ、切干大根 ブロッコリー 枝豆、きゅうり、水菜、レーズン	米 砂糖 ごま、油 じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴	スイート ポテト	490
29	木	ごはん 豚じゃが ほうれん草のおひたし みそ汁	豚肉 かつお節 みそ、豆腐 かぼちゃ、もやし、白ねぎ、ねぎ	人参、玉ねぎ、いんげん ほうれん草、人参	米 砂糖、じゃがいも こんにやく ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	カルピス ゼリー	416
30	金	冷やしうどん 天ぷら フルーツ	油揚げ 鶏肉、牛乳 りんご	きゅうり、人参、もやし、わかめ オクラ、レタス、トマト	うどん、砂糖 小麦粉、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	五平餅	470

- ・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:新メニュー、旬:旬の食材メニューになります。
- ・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。
- ・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
433	17.9	14.6	59.7	1.9