



令和5年度7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 鶏の塩焼き ひじき煮 みそ汁	鶏肉 大豆、油揚げ みそ	たまご、ピーマン、塩昆布 パプリカ ひじき、人参、いんげん しめじ、えのき、小松菜、ねぎ	コメ 米 油 こんにゃく、砂糖、ごま じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、	ヨーグルト	409
4	火	ごはん 旬 夏野菜のそぼろ煮 短冊サラダ そうめんいりすまし汁 旬 スイカ	豚肉、チーズ 豆腐、油揚げ	ナス、ピーマン、人参、オクラ 大根、きゅうり、塩昆布、コーン パプリカ たまご、わかめ すいか	コメ 米 砂糖、ごま そうめん、ふ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢		451
5	水	ごはん 豚の生姜焼き 青菜とコーンの バター炒め みそ汁	豚肉、チーズ 豆腐、油揚げ	しょうが、たまご、 生姜、玉ねぎ、トマト、もやし ほうれん草、水菜、人参 エリンギ ごぼう、枝豆、わかめ	コメ 米 砂糖、油、ごま バター さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、	新 フロ ランタン風	468
6	木	ごはん サワラのんにく しょうゆ焼き 旬 枝豆サラダ けんちん汁	サワラ チーズ、豆乳 豆腐、油揚げ	にんにく、キャベツ、トマト とうもろこし エダマメ、ニンジン、ミズナ 枝豆、人参、水菜、レーズン 大根、人参、ねぎ	コメ 米 片栗粉、ごま油 じゃがいも、ごま、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 酢、塩麴	ミルク プリン	464
7	金	七夕そうめん かきあげ バナナ	鶏肉、油揚げ 牛乳	きゅうり、わかめ、人参、しいたけ オクラ、玉ねぎ、人参、レタス バナナ	そうめん、砂糖 小麦粉、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、	丹 梅ゼリー	386
10	月	ごはん サケの塩焼き 高野豆腐煮 みそ汁	サケ 高野豆腐 みそ、豆腐	大根、きゅうり しいたけ、人参、きぬさや ナス、玉ねぎ、ねぎ	コメ 米 じゃがいも、砂糖、ごま 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、	おふラスク	331
11	火	旬 夏野菜カレー ツナサラダ りんご	ツナ、チーズ、豆乳	たまご、人参、かぼちゃ、ナス オクラ、りんご、バナナ キャベツ、水菜、パプリカ きゅうり、レーズン りんご	コメ 米 油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 カレールウ、酢、 塩麴		438
12	水	ごはん メルルーサの パン粉焼き コールスロー スープ	メルルーサ 豆乳	トマト、とうもろこし キャベツ、レタス、人参、レーズン 大根、玉ねぎ、ブロッコリー	コメ 米 パン粉、油 油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 酢、塩麴	バナナ	368
13	木	ごはん 新/旬 鶏とナスの トマト煮 マリネ みそ汁	鶏肉 みそ、豆腐	ナス、玉ねぎ、しめじ、トマト パプリカ、もやし、ブロッコリー スナップエンドウ、レモン 大根、人参、わかめ	コメ 米 オリーブオイル	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 梅シロップ	パンケーキ	426
14	金	ごはん サバの味噌煮 旬 冬瓜と枝豆の あんかけ すまし汁	サバ、みそ 大豆ミート、鶏肉 豆腐、油揚げ	しょうが、かぼちゃ、もやし、コーン 冬瓜、枝豆、人参 しめじ、えのき、水菜、ねぎ	コメ 米 砂糖、油、ごま 片栗粉、砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、	ポップ コーン	442
18	火	ごはん バサのソテー 旬 夏野菜のマリネ みそ汁	バサ 豆腐、油揚げ	たまご、エダマメ トマト、玉ねぎ、枝豆 とうもろこし パプリカ、ズッキーニ、ナス かぼちゃ、オクラ しめじ、えのき、水菜、わかめ	コメ 米 オリーブオイル、砂糖 じゃがいも オリーブオイル	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 梅シロップ		338

19	水	ごはん チャンプル 旬 オクラの酢の物 スープ	豚肉 じゃこ	小松菜,人参,もやし,玉ねぎ ゴーヤ オクラ,きゅうり,人参 もやし,コーン,ねぎ	米 ふ,砂糖,油,ごま 砂糖,ごま はるさめ,じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,梅シロップ	サーター アンダギー	473
20	木	ごはん サワラの照り焼き ポテトサラダ みそ汁	サワラ チーズ,豆乳 みそ,油揚げ	生姜,トマト,オクラ,もやし 人参,きゅうり,水菜,レーズン しめじ,えのき,大根,白ねぎ,ねぎ	米 砂糖,ごま じゃがいも,油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,塩麴	クッキー	521
21	金	パン 旬 鶏のラタトゥイユ風 ごぼうサラダ スープ	鶏肉 チーズ,豆乳	ナス,ズッキーニ,玉ねぎ トマト,ピーマン,にんにく ごぼう,人参,水菜,レーズン コーン キャベツ,玉ねぎ,人参,わかめ	パン オリーブオイル 油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,塩麴	フライド ポテト	377
24	月	ごはん バサのかば焼き風 酢の物 みそ汁	バサ じゃこ みそ,豆腐,油揚げ	ブロッコリー,コーン きゅうり,大根,人参 玉ねぎ,小松菜,わかめ	米 小麦粉,砂糖,油,ごま 砂糖,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,梅シロップ	チーズ	404
25	火	ごはん からあげ カラフルサラダ スープ	鶏肉 チーズ,豆乳	生姜,にんにく,レタス,トマト レタス,コーン,パプリカ きゅうり,レーズン ナス,ブロッコリー,水菜,コーン	米 米粉,片栗粉,ごま,油 油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,塩麴	タンジョウビ 誕生日 おやつ	435
26	水	ごはん 赤魚のチーズ焼き パリパリサラダ みそ汁	赤魚,チーズ チーズ,じゃこ みそ,豆腐	枝豆,キャベツ,もやし 水菜,きゅうり,大根,人参 しめじ,えのき,水菜,わかめ	米 油 ぎょうざの皮,ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢	蒸しパン	412
27	木	ごはん 新・旬 トマトの チャプチェ風 ブロッコリーの磯和え スープ	豚肉 豆腐	トマト,人参,チンゲンサイ もやし ブロッコリー,水菜,人参,のり しめじ,えのき,枝豆,ねぎ	米 マロニー,砂糖,油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,	カルピス ゼリー	420
28	金	冷やし中華 天ぷら バナナ	鶏肉 バサ,牛乳	人参,きゅうり,もやし,トマト 枝豆,コーン,レタス バナナ	中華めん,砂糖,ごま 小麦粉,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,	ゴヘイモチ 五平餅	397
31	月	ごはん タラのバター醤油焼き 旬 オクラと春雨の和え物 みそ汁	タラ かつお節 みそ,油揚げ	トマト,キャベツ,もやし オクラ,人参,わかめ しめじ,えのき,水菜,わかめ	米 米粉,バター,油,ごま はるさめ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,	揚げ大豆	398

- ・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
418	16.7	15.6	56.8	1.9