



令和5年度8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	火	ハヤシライス コーンサラダ りんご	豚肉 チーズ、豆乳	玉ねぎ、人参、トマト、しめじ えのき、グリーンピース コーン、人参、きゅうり レーズン、レタス りんご	コメ、砂糖、バター ごま油	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ケチャップ、ソース	395	
2	水	ごはん 新 サワラのマヨ チーズ焼き 春雨の和え物 すまし汁	サワラ、豚肉、チーズ、豆乳 豆腐、油揚げ	ほうれん草、トマト きゅうり、パプリカ 人参、わかめ	コメ 油 はるさめ、砂糖、ごま じゃがいも	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、酢、塩こうじ	蒸しパン	470
3	木	ごはん チキンのトマトソテー ブロッコリーと コーンの和え物 スープ	鶏肉 ブロッコリー、コーン、水菜 パプリカ、水菜、白ねぎ、わかめ	トマト、玉ねぎ、キャベツ 切干大根 ミズナ ミズナ、シロ	コメ じゃがいも、砂糖、油、ごま ごま油	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ポン酢	オレンジゼリー	351
4	金	ごはん 新 ほきのフライ ひじきのマリネ みそ汁	ほき、牛乳 みそ、豆腐	レタス、トマト ひじき、もやし、パプリカ、コーン しめじ、えのき、人参、わかめ	コメ 小麦粉、パン粉、油 砂糖	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、酢	バナナ	413
7	月	ごはん サバのさっぱり煮 旬 焼とうもろこしの サラダ みそ汁	サバ みそ、油揚げ	ショウガ、人参、あおさ とうもろこし、人参、レタス きゅうり しめじ、えのき、水菜、ねぎ	コメ じゃがいも、バター、砂糖 オリーブオイル じゃがいも	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、酢、ドレッシング、酢	ヨーグルト	443
8	火	旬 トマトカレー ツナサラダ バナナ	鶏肉 ツナ、チーズ、豆乳 バナナ	トマト、玉ねぎ、人参、生姜 にんにく キャベツ、人参、きゅうり バナナ	コメ、じゃがいも、油 ごま油	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、酢、塩こうじ	472	
9	水	ごはん サワラのきのこ あんかけ きんぴら すまし汁	サワラ 油揚げ	オクラ、しめじ、えのき、玉ねぎ エリンギ、かぼちゃ、コーン ブロッコリー ごぼう、人参、ピーマン ダイコン、人参、えのき、ねぎ	米 片栗粉、油 こんにゃく、砂糖、油、ごま	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	ぎょうざピザ	475
10	木	焼きそば 大学芋 スープ	豚肉、かつお節 イリコ、大豆	キャベツ、人参、玉ねぎ パプリカ、チンゲンサイ ブロッコリー、コーン	チュウカ、中華めん、油 さつまいも、砂糖、油 じゃがいも	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ソース	旬 すいか	371
15	火	旬 とうもろこしごはん 豚じゃが 旬 オクラと大根サラダ すまし汁	豚肉 じゃこ、かつお節 豆腐	とうもろこし 玉ねぎ、人参、いんげん オクラ、大根、人参 しめじ、えのき、キャベツ、わかめ	コメ 砂糖、じゃがいも こんにゃく ごま	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	356	
16	水	ごはん サケのチーズ焼き ズッキーニとささみの ごま酢和え みそ汁	サケ、チーズ 鶏肉 みそ	きゅうり、塩昆布、かぼちゃ ズッキーニ、人参 ごぼう、大根、人参、白ねぎ、ねぎ	コメ ごま	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、酢	バナナチップス	361
17	木	三色丼 マカロニサラダ みそ汁	鶏肉 チーズ、豆乳 みそ、油揚げ	エダマメ、もやし、コーン 人参、きゅうり、レーズン 人参、ねぎ	コメ マカロニ、油、ごま じゃがいも、こんにゃく	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、酢	ポテトチップス	453

18	金	旬 トマトスパゲッティ ピクルス スープ バナナ	ツナ 鶏肉 豆腐	トマト,玉ねぎ,人参,しそ きゅうり,オクラ,パプリカ しめじ,えのき,チンゲンサイ もやし バナナ	スパゲッティ オリーブオイル 砂糖,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ミニ おにぎり	535
21	月	ごはん やみつきチキン 酢の物 けんちん汁	鶏肉 じゃこ,かつお節 豆腐,油揚げ	にんにく,ブロッコリー,コーン トマト ダイコン,きゅうり,人参 ダイコン,人参,えのき,ねぎ	米 砂糖 マロニー,砂糖,ごま こんにゃく	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ケチャップ, ソース, 梅シロップ	カリカリ カルシウム	417
22	火	ごはん サケの塩焼き 旬 なすの炒め物 豆乳みそ汁	サケ 豆腐,みそ	キャベツ,コーン なす,人参,玉ねぎ しめじ,えのき,白ねぎ,わかめ	米 じゃがいも,砂糖,油,ごま ごま さといも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ソース		350
23	水	ごはん 新 ユーリンチー風 青菜の磯和え スープ	鶏肉 豆腐	しょうが,にんにく,白ねぎ レタストマト 小松菜,もやし,人参,のり キャベツ,パプリカ,コーン	米 小麦粉,油,砂糖 ごま マカロニ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	旬 とうもろこし	473
24	木	ごはん サワラの西京焼き スパゲッティサラダ すまし汁	サワラ,白みそ チーズ,豆乳 豆腐	ブロッコリー,トマト 人参,きゅうり,コーン しめじ,えのき,小松菜,わかめ	米 砂糖 スパゲッティ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ケチャップ	パンケーキ	393
25	金	ごはん 旬 マーボーなす 中華風サラダ スープ	豚肉,テンメンジャン,みそ 豆腐	なす,白ねぎ,しいたけ,人参 チンゲンサイ 人参,もやし,きゅうり キャベツ,人参,玉ねぎ コーン,ねぎ	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	ドーナツ	429
28	月	ごはん タラのバターしょうゆ焼き コロコロサラダ みそ汁	タラ チーズ,豆乳 みそ,豆腐	キャベツ,コーン,かぼちゃ きゅうり,人参,レーズン しめじ,えのき,わかめ	米 小麦粉,油,バター じゃがいも じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 塩こうじ	おふラスク	375
29	火	ごはん からあげ 春雨サラダ スープ	鶏肉 豆腐	しょうが,にんにく,レタス,トマト きゅうり,人参,水菜,コーン なす,もやし,パプリカ,わかめ	米 米粉,片栗粉,油 はるさめ,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 塩こうじ	誕生日 おやつ	453
30	水	ごはん 丹 アジの梅みそ焼き パリパリサラダ すまし汁	アジ,梅みそ じゃこ,かつお節 豆腐,油揚げ	ブロッコリー,コーン 水菜,きゅうり,大根,トマト しめじ,えのき,もやし,白ねぎ ねぎ	米 じゃがいも,砂糖,油,ごま ぎょうざの皮,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢	クッキー	434
31	木	ごはん ハンバーグ 海藻サラダ スープ	合びき肉,豆腐,牛乳 じゃこ	玉ねぎ,レタス,トマト わかめ,ひじき,パプリカ きゅうり,もやし キャベツ,玉ねぎ,人参,ねぎ	米 パン粉	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢	ぶどうの カルピス ゼリー	385

- ・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
419	16.8	13.4	60.3	1.9