



# 令和5年度9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	金	ごはん サバの照り焼き ポテトサラダ みそ汁	サバ チーズ・豆乳 みそ	生姜,キャベツ,塩昆布 パプリカ 人参,きゅうり,コーン しめじ,えのき,人参,玉ねぎ わかめ	米 砂糖,油,ごま じゃがいも,油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 塩麴,酢	揚げ大豆	455
4	月	ごはん 鶏の塩焼き 旬 かぼちゃの煮物 みそ汁	鶏肉 金時豆 みそ	もやし,コーン,人参 かぼちゃ,いんげん キャベツ,小松菜,人参,わかめ	米 油 こんにゃく,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	チーズ	360
5	火	ごはん 丹 サバの梅みそ煮 旬 さつま芋のきんぴら すまし汁	サバ,梅みそ すまし汁	生姜,トマト,ブロッコリー ひじき,コーン 人参,ごぼう,ピーマン しめじ,えのき,人参,水菜,ねぎ	米 砂糖 さつまいも,砂糖,ごま こんにゃく	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩		383
6	水	ごはん 豚のごま照り焼き キャベツのツナ和え みそ汁	豚肉 ツナ みそ,豆腐	小松菜,コーン,人参,生姜 にんにく キャベツ,パプリカ,水菜 大根,人参,白ねぎ,えのき,ねぎ	米 砂糖,油,バター,ごま こんにゃく	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	バナナ チップス	417
7	木	ごはん 赤魚の煮つけ スパゲッティサラダ みそ汁	サバ チーズ みそ,豆腐	生姜,もやし,ピーマン きゅうり,人参,レタス,コーン レーズン しめじ,えのき,人参,小松菜	米 砂糖,油,さつまいも スパゲッティ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ケチャップ	新 ポーロ風	465
8	金	カレーライス グリーンサラダ チーズ	鶏肉 ツナ,チーズ チーズ	玉ねぎ,人参,生姜,にんにく レタス,きゅうり,パプリカ コーン,のり	米,じゃがいも,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, カレールウ, ポン酢	ヨーグルト	510
11	月	ごはん 旬 サケのきのこ あんかけ 旬 里芋のうま煮 みそ汁	サケ 鶏肉 みそ	エリンギ,しめじ,えのき,玉ねぎ ほうれん草,コーン,ブロッコリー 人参,ごぼう,いんげん 大根,人参,ごぼう,わかめ	米 片栗粉,バター,砂糖 さといも,砂糖 こんにゃく	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	バナナ	473
12	火	ハヤシライス ひじきサラダ りんご	鶏肉,牛乳 ひじき りんご	玉ねぎ,人参,しめじ,えのき グリーンピース,トマト ひじき,コーン,パプリカ,水菜	米,バター,コムギ 小麦粉	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ケチャップ,ソー ス,ポン酢		320
13	水	ごはん サワラのみそマヨ焼き 春雨ときのこの和え物 すまし汁	サワラ,みそ,豆乳 すまし汁	ブロッコリー,塩昆布 しめじ,えのき,水菜,コーン 大根,人参,わかめ	米 砂糖,さつまいも,バター はるさめ,ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢	パンケーキ	438
14	木	ごはん ホイコーロー パリパリサラダ 豆乳みそ汁	豚肉,テンメンジャン じゃこ みそ,豆乳	キャベツ,白ねぎ,人参,生姜 ピーマン 大根,人参,水菜,きゅうり しめじ,えのき,もやし,白ねぎ わかめ	米 砂糖,油 ぎょうざの皮	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢	さつまいも チップス	439
15	金	ごはん タラのトマトソースかけ マカロニサラダ スープ	タラ チーズ,豆乳	トマト,玉ねぎ,人参,エリンギ レタス きゅうり,水菜,人参,レーズン ブロッコリー,パプリカ,ねぎ キャベツ	米 油,じゃがいも マカロニ,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 塩麴,酢	ジャム サンド	401

19	火	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,梅シロップ	301	
		サケの塩焼き	サケ	ダイコン,大根,きゅうり,塩昆布,人参	はるさめ,砂糖,ごま			
		旬 里芋のそぼろ煮	トリニク,ダイズ,鶏肉,大豆ミート	しいたけ,人参,グリーンピース	さといも			
		豆乳みそ汁	みそ,豆乳	しめじ,えのき,白ねぎ,小松菜	じゃがいも			
				わかめ				
20	水	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	蒸しパン	456
		鶏のみそ焼き	トリニク,鶏肉,みそ,ツナ	ショウガ,生姜,キャベツ,トマト				
		青菜の納豆和え	アブラ,アブラ,納豆,かつお節	コマツナ,小松菜,人参,もやし				
		すまし汁		タマ,玉ねぎ,ダイコン,大根,もやし,わかめ	じゃがいも			
21	木	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	旬梨・カルピスゼリー	568
		サバの竜田揚げ	サバ	ショウガ,生姜,レタス,トマト	カタクリ,片栗粉,油			
		ひじき煮	アブラ,アブラ,油揚げ,大豆	ニンジ,ひじき,人参,いんげん	こんにやく,砂糖,油			
		みそ汁	みそ	ごぼう,水菜,もやし,わかめ	さといも			
22	金	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,塩麴,酢	クッキー	536
		豚とじゃがいものケチャップ炒め	ブタニク,豚肉	タマ,玉ねぎ,しめじ,にんにく,レタス	じゃがいも,片栗粉,油			
		ツナサラダ	トリニク,ツナ,チーズ,豆乳	ニンジ,キャベツ,人参,きゅうり	ごま			
		すまし汁	アブラ,アブラ,油揚げ	ダイコン,大根,しいたけ,白ねぎ,わかめ				
25	月	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,オイスターソース	おふラスク	368
		サワラの西京焼き	サワラ,白みそ	ブロッコリー,切干大根,トマト	サトウ,砂糖			
		きのこことコーンの炒め物	豆腐,アブラ,油揚げ	ダイコン,ニンジン,コマツナ,大根,人参,小松菜	アブラ,油			
		すまし汁						
26	火	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,塩麴,酢	タンジョウビ誕生日おやつ	482
		からあげ	ブタニク,鶏肉	ショウガ,生姜,にんにく,レタス,トマト	米粉,片栗粉,油			
		カラフルサラダ	チーズ,豆乳	きゅうり,コーン,パプリカ	アブラ,油,ごま			
		スープ		タマ,玉ねぎ,ブロッコリー,水菜	じゃがいも			
				チンゲンサイ				
27	水	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩,塩麴,酢	スイートポテト	441
		サケのムニエル	サケ	コマツナ,小松菜,コーン,人参,レモン	コムギ,小麦粉,バター,油			
		春雨サラダ	トリニク,豆乳	ニンジ,人参,きゅうり,コーン	はるさめ,ごま,油			
		みそ汁	みそ,豆腐	ごぼう,もやし,わかめ	さといも			
28	木	ごはん			米	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	カリカリカルシウム	467
		豚じゃが	ブタニク,豚肉	タマ,玉ねぎ,人参,いんげん	じゃがいも,砂糖,油			
		白和え	豆腐,豆腐	ほうれん草,人参,ひじき	サトウ,砂糖,ごま			
		すまし汁	アブラ,アブラ,油揚げ	しめじ,えのき,白ねぎ				
				キャベツ,ねぎ				
29	金	お月見うどん	タラ,鶏肉	ニンジン,人参,かぼちゃ,玉ねぎ	うどん,片栗粉,砂糖,油	出汁,しょうゆ,みりん,酒,塩	お月見プリン	411
		旬 さつま芋のかき揚げ	ギョウニウ,牛乳	タマ,玉ねぎ,人参,ごぼう,レタス	さつまいも,小麦粉,油			
		りんご		りんご				

- ・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
440	17.6	15.4	60.8	1.9