

# 令和5年度1月献立表



淡路こども園

日	曜日	献立名	ざいりょう			その他	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◇ カヤ体温となるもの			
			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			
4	木	ごはん ミニ筑前煮 黒豆 田作り きんとん なます 雑煮	トリニク 鶏肉 クロマメ 黒豆 いりこ	レンコン ニンジン ごぼう,蓮根,人参,しいたけ りんご,レモン ダイコン ニンジン 大根,人参 キリボシダイコン ミズナ 切干大根,水菜,しいたけ	コメ 米 こんにやく,砂糖 砂糖 砂糖,ごま さつまいも,砂糖 砂糖,ごま さといも,ふ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	コウハク 紅白 クッキー	574
5	金	ごはん バサのフライ 糸コンのしらす和え㊤ みそ汁	キョウニウウ バサ,牛乳 じゃこ みそ	レタス,トマト ニンジン ミズナ 人参,水菜,コーン ダイコン 大根,人参,小松菜,白ねぎ ごぼう	コメ 米 コムギ 小麦粉,パン粉,油 こんにやく,ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ソース	りんご	421
9	火	ミニ七草粥 サバの煮つけ 丹 キャベツの 梅おかか和え 豚汁	サバ 豚肉,みそ	ナナクサ 七草 ショウガ 生姜,トマト ニンジン ウメボ キャベツ,人参,梅干し ダイコン 大根,人参,白ねぎ,ごぼう	コメ 米 さつまいも,こんにやく 砂糖 砂糖,ごま さといも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩		374
10	水	ごはん 鶏のみそ焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	トリニク 鶏肉,みそ アブラア 油揚げ	ショウガ 生姜,かぼちゃ,塩昆布 キャベツ ほうれん草,もやし,コーン しめじ,えのき,水菜,わかめ	コメ 米 さつまいも,ごま 砂糖,ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	カリカリ カルシウム ・バナナ チップス	490
11	木	ごはん 赤魚のあずま煮 白菜としめじのおひたし みそ汁	アカウオ 赤魚 かつお節 みそ,豆腐	レタス,トマト ハクサイ 白菜,しめじ,切干大根,人参 ダイコン 大根,しいたけ,小松菜,わかめ	コメ 米 砂糖,片栗粉,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	チーズ	394
12	金	ミートスパゲッティ コロコロサラダ スープ チーズ	アイ ニク 合びき肉,レバー チーズ,豆乳 チーズ	タマ ニンジン 玉ねぎ,人参,セロリ,エリンギ ニンジン 人参,きゅうり,レーズン ブロッコリー,水菜,パプリカ もやし,コーン	コメ 米 スパゲッティ,油 じゃがいも,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 塩麴	ミニ おにぎり	446
15	月	ごはん サケのムニエル 水菜と揚げのおひたし みそ汁	サケ,牛乳 アブラア 油揚げ,かつお節 みそ,高野豆腐	ニンジン レモン,人参 ミズナ ニンジン 水菜,人参 ダイコン シロ 大根,白ねぎ,ねぎ	コメ 米 じゃがいも,小麦粉 バター,砂糖 ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ヨーグルト	431
16	火	ごはん 八宝菜 ひじきサラダ スープ	ブタニク 豚肉 かつお節	タマ ニンジン ハクサイ 玉ねぎ,人参,白菜,しいたけ ひじき,いんげん,切干大根 パプリカ タマ ミズナ 玉ねぎ,もやし,パプリカ,水菜 わかめ	コメ 米 アブラ 油 ごま はるさめ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢		341
17	水	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 豆腐,アブラア 豆腐,油揚げ	トマト,ブロッコリー,コーン のり ニンジン 人参,きゅうり,レーズン しめじ,えのき,小松菜 かぼちゃ,わかめ	コメ 米 砂糖 じゃがいも,油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 塩麴	ポテト チップス	445
18	木	パン ポークビーンズ グリーンサラダ チーズ	ブタニク ダイズ 豚肉,大豆 ツナ,チーズ チーズ	タマ ニンジン 玉ねぎ,人参,セロリ,しめじ レタス,きゅうり,パプリカ レーズン	食パン じゃがいも ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ポン酢	カルピス ゼリー	423

19	金	ごはん 旬・新 ぶり大根 豚と春雨の炒め物 みそ汁	ぶり 豚肉 みそ、油揚げ	ダイコン ニンジン 大根、人参、白ねぎ、しいたけ ニンジン 人参、もやし、きくらげ みいたけ、えのき、水菜、わかめ	コメ 米 砂糖 はるさめ、砂糖、ごま じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	おふラスク	442
22	月	ごはん サワラのみそマヨ焼き じゃがいものごまがらめ すまし汁	サワラ、みそ、豆乳 豚肉 豆腐、油揚げ	レタス、白菜、きゅうり、昆布 ブロッコリー 白ねぎ、ごぼう、わかめ	コメ 米 砂糖、油 じゃがいも、油、砂糖 ごま こんにゃく	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	クッキー	464
23	火	ごはん 丹 鶏の梅しょうゆ焼き ツナサラダ みそ汁	鶏肉 ツナ、チーズ、豆乳 みそ	梅干し、トマト、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、人参、きゅうり レーズン ダイコン ニンジン コマツナ 大根、人参、小松菜、ねぎ	コメ 米 砂糖、油 ごま、油 じゃがいも、ふ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴		374
24	水	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 鶏肉	トマト、玉ねぎ、人参、エリンギ 人参、きゅうり、レーズン、しそ 水菜、玉ねぎ、もやし、パプリカ わかめ	コメ 米 じゃがいも、バター マカロニ、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 塩麴	蒸しパン	458
25	木	ごはん 豚じゃが 酢の物 納豆 みそ汁	豚肉 じゃこ 納豆 みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、いんげん ダイコン ニンジン 大根、きゅうり、人参 ハクサイ キリボシダイコン コマツナ 白菜、切干大根、小松菜 しめじ、えのき	コメ 米 じゃがいも、こんにゃく 砂糖、油 はるさめ、砂糖、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	ジャム トースト	466
26	金	けんちんうどん 天ぷら フルーツ	豆腐 鶏肉、牛乳	ダイコン ニンジン シロ 大根、人参、ごぼう、白ねぎ しいたけ レンコン 蓮根、レタス バナナ	コメ 米 うどん、さといも、油 さつまいも、小麦粉、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩	ポップ コーン	512
29	月	ごはん 豚のプルコギ風 旬 大根ナムル スープ	豚肉 大豆 豆乳、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし にんにく ダイコン ミズナ 大根、水菜、もやし ブロッコリー、パプリカ、水菜 コーン	コメ 米 砂糖、ごま油、ごま 砂糖、ごま油、ごま じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢	揚げ大豆 ・チーズ	551
30	火	ごはん サケの塩焼き 五目煮豆 みそ汁	サケ 大豆 豆乳、みそ	ほうれん草、もやし、ゆず ひじき、人参、しいたけ、ごぼう ハクサイ コマツナ 白菜、小松菜、切干大根 もやし、ごぼう、わかめ	コメ 米 じゃがいも、砂糖、バター こんにゃく、砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ボン酢		373
31	水	ごはん 鶏の照り焼き スパゲッティサラダ みそ汁	鶏肉 チーズ みそ、豆腐	にんにく、生姜、レタス、トマト 水菜、きゅうり、人参、レーズン しめじ、えのき、大根、白ねぎ 水菜	コメ 米 砂糖、油 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	391

- ・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)の付いている料理は旬の食材を使用しています。
- ・(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。
- ・㊦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	18.5	15.6	61.3	1.9