

令和6年度12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 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他		
2	月	ごはん 唐揚げ にんじんの酢の物 みそ汁	トリニク 鶏肉	ショウガ レタス, トマト, にんにく, 生姜 ニンジン, キュウリ 人参, 胡瓜, わかめ, 大根	コメ 米 コメコ 米粉, 片栗粉 サトウ 砂糖	出汁, 醤油, 酢,	フライド ポテト	587
3	火	ごはん 鱈のんにく醤油焼き 和風ツナマヨポテトサラダ みそ汁	サワラ 鱈	レタス, トマト, にんにく ニンジン 人参, キャベツ, 玉葱	コメ 米 ゴマ油 ツナフレーク, マヨドレ	出汁, 醤油, 塩, 胡椒	—	388
4	水	ごはん ハンバーグ グリーンサラダ みそ汁	ア 合い挽き肉, 豆腐	タマネギ 玉葱, しめじ, えのき, ブロッコリー キュウリ 胡瓜, キャベツ, トマト	コメ 米 オリーブ油, 砂糖	出汁, 醤油, 酢, レモン汁, ケ チャップ	さつまい もチップ ス	514
5	木	ごはん メルルーサのメンチカツ やみつきレタスサラダ スープ	ア 合い挽き肉, メルルーサ	タマネギ 玉葱, ブロッコリー レタス, のり, 胡瓜 えのき, しめじ, エリンギ	コメ 米 コムギコ 小麦粉, パン粉, 油 サトウ 砂糖	出汁, しょうゆ, 酒, みりん, 酢	チーズ	667
6	金	ごはん ホッケの煮つけ ひじきサラダ 石狩汁	ホッケ	ショウガ 生姜 ひじき, いんげん, 大豆, 人参 ニンジン 人参, キャベツ, しいたけ, ねぎ	コメ 米 カボチャ 南瓜 ポン酢 バター	出汁, しょうゆ, 酒, みりん	スノー ボール クッキー	519
9	月	ごはん 鯖のみそ煮 青菜のじゃこ和え みそ汁	さば	ショウガ 生姜, しめじ, トマト ほうれん草, 人参, 小松菜, じゃ こ ダイコン 大根, わかめ	コメ 米 カボチャ, サトウ 南瓜, 砂糖 サトウ 砂糖	出汁, 醤油, み りん, 酒,	アップル パイ	445
10	火	ハヤシライス ツナサラダ リンゴ	ブタニク 豚肉	ニンジン しめじ, 人参, エリンギ キャベツ, 胡瓜, 玉ねぎ, トマト りんご	コメ 米, ルウ マヨドレ, ツナ	—	491	
11	水	ごはん 鯖のちゃんちゃん焼き 水菜と大豆のさっぱり和え すまし汁	サケ 鯖, みそ	タマネギ 玉葱, しめじ, キャベツ, 人参 ミズナ, ダイズ 水菜, 大豆, トマト, かつお節 ハクサイ 白菜, えのき, ねぎ	コメ 米 バター ごま, ごま油	出汁, 醤油, み りん, 酢, 酒, 塩	バナナ	473
12	木	食パン シチュー 水菜とじゃこのサラダ	トリニク 鶏肉	ニンジン, タマネギ 人参, 玉葱, ブロッコリー ミズナ, ニンジン, ニンニク 水菜, 人参, 大蒜, じゃこ	シヨク 食パン カボチャ 南瓜, ルウ サトウ 砂糖, ごま油	出汁, 醤油, 酒, みりん, 酢	大豆ボー ル	462
13	金	ごはん アジのかば焼き 白菜の和え物 みそ汁	アジ	レタス ハクサイ, ニンジン 白菜, 人参, タマネギ 玉葱, わかめ	コメ 米 サトウ, カボチャ 砂糖, 南瓜 ごま	出汁, 醤油, み りん, 酒	しらすの ピザト ースト	488
16	月	ごはん ホキのフライ 水菜の中華サラダ みそ汁	ホキ	ブロッコリー, トマト ミズナ, キュウリ, ニンジン 水菜, 胡瓜, 人参, えのき コマツナ, ニンジン 小松菜, 人参	コメ 米 コムギコ 小麦粉, パン粉, 油 サトウ 砂糖 アブラ 揚げ油	出汁, 醤油, み りん, 酒, 塩	パンケー キ	516

17	火	ごはん サケ 鮭のみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁	サケ 鮭, みそ	ニンジン, ゴボウ, コンニャク 人参, 牛蒡, 蒟蒻, ミズナ 水菜, もやし,	コメ 米 サツマイモ 薩摩芋, バター サトウ 砂糖, ごま油, ごま アブラア 油揚げ	出汁, しょうゆ, こしょう, 酒, み りん	—	366
18	水	ごはん アカウオ 赤魚のガーリック焼き オクラとキャベツの昆布和え 豚汁	アカウオ 赤魚	レタス, レタス, にんにく オクラ, キャベツ, 昆布 フタニク みそ, 豚肉	コメ 米 カボチャ 南瓜 ごま油 サツマイモ 里芋	出汁, しょうゆ, みりん, 酒,	きな粉の ラスク	547
19	木	ごはん サケ 鮭の塩焼き カラフルサラダ けんちん汁	サケ 鮭, みそ	オオバ 大葉 ニンジン, キュウリ 人参, 胡瓜, レタス, コーン, ニンジン, ダイコン, コンニャク, ゴボウ, ネギ 人参, 大根, 蒟蒻, 牛蒡, 葱	コメ 米 サツマイモ 薩摩芋 マヨドレ	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	蒸しパン	509
20	金	ごはん おでん風 なんきんの煮物 みそ汁	トリニク 鶏肉	大根, 糸蒟蒻, いんげん ハクサイ 白菜, ネギ	コメ 米 カボチャ 南瓜, サトウ 砂糖 アブラア 油揚げ	出汁, しょうゆ, みりん, 塩, 酒,	バナナ チップス	526
23	月	カレー コールスロー チーズ	トリニク 鶏肉	ニンジン, タマネギ 人参, 玉葱 ニンジン キャベツ, 人参, コーン, レーズン, チーズ, キュウリ 胡瓜 チーズ	コメ 米, じゃがいも マヨドレ		ヨーグル ト	576
24	火	ケチャップライス ピーチシャークの唐揚げ コロコロサラダ スープ	トリ 鶏ミンチ ピーチシャーク	タマネギ, ニンジン 玉葱, 人参, グリンピース, トマト ニンジン, キュウリ 人参, 胡瓜, レーズン, チーズ タマネギ 玉葱, しめじ, コーン,	コメ 米 ポテト じゃがいも, マヨドレ アブラア 油揚げ	出汁, 塩, こしょ う, ケチャップ	クリスマ スケーキ	432
25	水	ごはん トリニク 鶏の照り焼き キャベツのごまだれ みそ汁	トリニク 鶏肉	レタス キャベツ, 人参, ゴボウ, ダイコン, ニンジン 牛蒡, 大根, 人参, えのき	コメ 米 サツマイモ, サトウ 砂糖 ごま, 砂糖,	出汁, しょうゆ, こしょう, みり ん, 塩	リンゴ	434
26	木	ごはん トリニク 鶏のにんにく醤油焼き ほうれん草のポン酢和え みそ汁	トリニク 鶏肉	ニンニク 大蒜, ブロccoliリー, ほうれん草, 人参 ゴボウ 牛蒡, なめこ, ダイコン 大根	コメ 米 サトウ 砂糖, ごま	出汁, 醤油, み りん, 酒,	ジャム トースト	422
27	金	トシコ 年越しラーメン ほうれん草の納豆和え	フタニク 豚肉	タマネギ, ニンジン もやし, 玉葱, 人参, チンゲン菜 ソウ, ナットウ ほうれん草, 納豆	チュウカン 中華麺 サトウ 砂糖	出汁, 醤油, み りん, 酒,	おにぎり	362

・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。

※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
456	16.2	14.0	79	2.0