

令和5年度2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		
1	木	ごはん サバのみそ煮 新揚げじゃがサラダ すまし汁	サバのみそ油揚げ	生姜、かぼちゃ、白ねぎ 人参、もやし、キャベツ、きゅうり	米 砂糖 じゃがいも、油、砂糖 ごま	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、酢 蒸しパン	493	
2	金	恵方巻き(細巻き) いり鶏 みそ汁 フルーツ	ツナ、豆乳(油揚げ) 鶏肉	のり、きゅうり(人参、しいたけ) 蓮根、人参、スナップエンドウ ごぼう 大根、人参、水菜、わかめ バナナ	米、砂糖、油 こんにゃく、砂糖、油 ごま じゃがいも	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、塩麴(酢) お豆 クッキー	496	
5	月	ごはん 豚の生姜焼き 旬 ブロッコリーの ごま和え みそ汁	豚肉	生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、パプリカ、コーン	米 砂糖、油、ごま 砂糖、ごま	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ケチャップ ヨーグルト	413	
6	火	ごはん サワラのごまみそ焼き コーンサラダ すまし汁	サバのみそ チーズ、豆乳 高野豆腐、油揚げ	蓮根、ほうれん草、切干大根 トマト 人参、きゅうり、レタス、コーン しいたけ、水菜、ねぎ、わかめ	米 砂糖、片栗粉、油 ごま ごま、油	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、酢、塩麴 428		
7	水	ごはん 鶏の塩焼き 丹 小松菜としめじの ゆず和え みそ汁	鶏肉	ブロッコリー、コーン、人参 小松菜、しめじ、パプリカ、水菜 ゆず ごぼう、もやし、人参、わかめ ブロッコリー	米 ごま 砂糖、ごま ふ	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ドレッシング パンケーキ	391	
8	木	ごはん 丹 赤魚の梅みそ焼き 旬 ほうれん草の 納豆和え すまし汁	赤魚、梅みそ 納豆 油揚げ、豆腐	トマト、白菜、昆布 ほうれん草、人参、もやし しめじ、えのき、なめこ、白ねぎ ねぎ	米 砂糖、ごま	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ポン酢 カルピス ゼリー	347	
9	金	ごはん 新旬 蓮根ハンバーグ 旬 白菜とツナの おかか和え スープ	豚肉、豆腐 ツナ、かつお節	玉ねぎ、蓮根、人参 白菜、人参、水菜 大根、パプリカ、チンゲンサイ わかめ	米 じゃがいも、片栗粉 砂糖、油、バター マカロニ	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ケチャップ、ソース バナナ チップス	461	
13	火	カレーライス ツナサラダ フルーツ	豚肉 ツナ、チーズ、豆乳	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく キャベツ、パプリカ、水菜 きゅうり、しそ、レーズン バナナ	米、じゃがいも、油 ごま、油	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、カレーパウダー、酢、塩麴 バレンタイン クッキー	496	
14	水	ごはん サバの塩焼き 新旬 白菜の肉みそ あんかけ みそ汁	サバ 豚肉、みそ みそ、油揚げ	玉ねぎ 白菜、人参 大根、人参、小松菜、わかめ	米 じゃがいも、はるさめ 砂糖、油 砂糖、片栗粉	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩 新 ココア おふラスク	458	
15	木	パン 鶏とかぶのトマト煮 マカロニサラダ チーズ	鶏肉 チーズ、豆乳 チーズ	トマト、玉ねぎ、人参、かぶ セロリ、エリンギ 人参、きゅうり、しそ、レーズン	パン 油 マカロニ、油、ごま	出汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、酢、塩麴 ポテト チップス	468	

16	金	ごはん サイキョウヤ サワラの西京焼き ハルサメ 春雨サラダ すまし汁	シロ サワラ,白みそ トウモロコシ 豆乳 豆腐 豆腐	ダイコン トマト,大根,きゅうり,昆布 ニンジン きゅうり,人参,レタス,きくらげ ミズナ かぼちゃ,しめじ,えのき,水菜 ごぼう,もやし,わかめ	コメ サトウ 砂糖 アブラ はるさめ,油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 塩麴	ドーナツ	454
19	月	ごはん 豚じゃが 新 小松菜のナムル すまし汁	ブタニク 豚肉 豆腐 豆腐	タマ 玉ねぎ,人参,いんげん ニンジン 小松菜,人参,もやし しめじ,えのき,もやし,わかめ	コメ じゃがいも,こんにやく 砂糖,油 アブラ 砂糖,ごま油,ごま さといも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	バナナ	369
20	火	ごはん シオヤ サケの塩焼き シュン タン 旬・丹 きんぴら根菜 コンサイ 木耳入りみそ汁 シロ キクラゲイ みそ	サケ アブラア みそ,油揚げ	スナックエンドウ,トマト かぼちゃ レンコン ニンジン ごぼう,蓮根,人参 レンコン ハクサイ タマ 蓮根,白菜,玉ねぎ,きくらげ わかめ	コメ ヤーコン,こんにやく サトウ アブラ 砂糖,油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩		335
21	水	ごはん トリ 鶏と大根の照り煮 パリパリサラダ みそ汁	トリニク 鶏肉 じゃこ 豆腐 みそ,豆腐	ダイコン ニンジン 大根,人参,しいたけ,かぼちゃ ニンジン ブロッコリー,きぬさや ニンジン 人参,水菜,きゅうり,しそ タマ 玉ねぎ,人参,水菜,わかめ	コメ ぎょうざの皮,ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ドレッシング	トースト	421
22	木	ごはん シロミザカナ 白身魚の竜田揚げ 酢の物 みそ汁	シロミザカナ 白身魚 じゃこ みそ	ショウガ 生姜,レタス,トマト ダイコン ニンジン 大根,人参,きゅうり ハクサイ 白菜,かぼちゃ,白ねぎ,水菜 しめじ,えのき,ねぎ	コメ カタクリコ アブラ 片栗粉,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, 梅シロップ	りんご	500
26	月	ごはん イソバヤ サワラの磯辺焼き コロコロサラダ みそ汁	サワラ トウモロコシ チーズ,豆乳 アブラア みそ,油揚げ	あおさ,トマト,キャベツ,コーン ニンジン 人参,きゅうり,しそ,レーズン ダイコン ニンジン ハクサイ コマツナ 大根,人参,白菜,小松菜 ブロッコリー,わかめ	コメ カタクリコ アブラ 片栗粉,油 じゃがいも,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 塩麴	フライド ポテト	480
27	火	ごはん チキンカツ 旬・丹 蓮根の 梅じゃこ和え スープ	トリニク 鶏肉 じゃこ	レタス,トマト レンコン ミズナ 蓮根,水菜,きゅうり,梅干し タマ 玉ねぎ,人参,チンゲンサイ ねぎ	コメ コムギコ アブラ パン粉,小麦粉,油 ごま はるさめ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩		438
28	水	ごはん メルルーサの ケチャップ煮 ポテトサラダ みそ汁	メルルーサ トウモロコシ チーズ,豆乳 豆腐 豆腐	タマ 玉ねぎ,蓮根,キャベツ かぼちゃ ニンジン 人参,きゅうり,レーズン しめじ,えのき,ごぼう,わかめ	コメ カタクリコ サトウ アブラ 片栗粉,砂糖,油 じゃがいも,油,ごま さといも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ケチャップ,酢, 塩麴	クッキー	566
29	木	新 ラーメン しゅうまい フルーツ	ブタニク トウフ 豚肉,豆腐	タマ 玉ねぎ,しいたけ,ショウガ 生姜,にんにく バナナ	チュウカ 中華めん,ごま油 カタクリコ さつまいも,片栗粉 カワ アブラ シュウマイの皮,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	キャラメル ポップコーン	529

- ・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
447	17.7	15.9	62.0	2.0