

# 令和5年度3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 赤魚のバター しょうゆ焼き 旬 ブロッコリーの ごま和え みそ汁	赤魚 みそ、豆腐	ほうれん草、人参 ブロッコリー、人参、コーン スナップエンドウ しめじ、えのき、小松菜、もやし	米 小麦粉、バター、砂糖、ごま 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩 バナナ	366	
4	月	ごはん 丹 鶏のゆず塩焼き 旬 新玉ねぎのサラダ みそ汁	鶏肉 大豆、じゃこ、かつお節 みそ	ゆず、トマト、しめじ、えのき、コーン 玉ねぎ、人参、水菜 カボチャ、水菜、白ねぎ、ブロッコリー もやし、わかめ	米 油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ドレッシング チーズ	365	
5	火	旬 ひなちらし 天ぷら 赤だし	サケ 鶏肉、みそ、赤みそ	蓮根、人参、菜の花、しいたけ きゅうり、コーン、のり レタス 大根、ごぼう、水菜、わかめ	米、砂糖 ヤーコン、さつまいも 小麦粉、油 こんにゃく、さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 ひな祭り おやつ	633	
6	水	ごはん 丹 豚の梅みそ焼き 千草和え すまし汁	豚肉、梅みそ 油揚げ 豆腐、高野豆腐	生姜、玉ねぎ、キャベツ、コーン ほうれん草、人参、もやし 玉ねぎ、しいたけ、小松菜、ねぎ	米 じゃがいも、油、砂糖、ごま 砂糖	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 りんご ゼリー	465	
7	木	ごはん サワラのかば焼き風 春雨サラダ① みそ汁	さわら 豆乳 みそ、豆腐、油揚げ	レタス、トマト 人参、きゅうり、コーン 大根、人参、水菜、わかめ	米 さつまいも、小麦粉、砂糖 油 はるさめ、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 ぎょうざ ピザ①	457	
8	金	ごはん 鶏の照り焼き① 旬 菜の花の和え物 みそ汁	鶏肉 じゃこ、かつお節 みそ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 菜の花、ほうれん草、人参 切干大根 しめじ、えのき、小松菜、白ねぎ ごぼう、ねぎ	米 砂糖、油、ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩 トースト	360	
11	月	ごはん 丹 サワラのゆず みそ焼き 旬 ごぼうからあげ すまし汁	サワラ、ゆずみそ 鶏肉 豆腐	しそ、トマト ごぼう、生姜、にんにく しめじ、えのき、玉ねぎ、小松菜 わかめ	米 じゃがいも、砂糖、バター 砂糖、油 さといも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 ヨーグルト	464	
12	火	ハヤシライス 丹 グリーンサラダ フルーツ	豚肉、牛乳 ツナ	玉ねぎ、人参、しめじ、トマト グリーンピース きゅうり、キャベツ、コーン レーズン バナナ	米、小麦粉、砂糖、バター ヤーコン、砂糖 オリーブオイル	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩 369		
13	水	ごはん サバの煮つけ 旬 春キャベツの浅漬け みそ汁	サバ じゃこ みそ	生姜、大根、人参 キャベツ、きゅうり、人参、昆布 しめじ、えのき、しいたけ、もやし わかめ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、酢 キャラメル ポップ コーン①	388	
14	木	パン ①ハンバーグ コロコロサラダ スープ	合いびきミンチ、豆腐、牛乳 チーズ、豆乳	玉ねぎ、レタス、トマト 人参、きゅうり、レーズン チンゲンサイ、パプリカ、水菜 コーン、ねぎ	パン パン粉 じゃがいも、油 マカロニ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ケチャップ、 ソース、酢、塩麴 カルピス ゼリー①	422	
15	金	わかめうどん① かきあげ フルーツ	鶏肉	大根、人参、白菜、しいたけ、わかめ 玉ねぎ、人参、レタス りんご	うどん、油 さつまいも、小麦粉、油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩 ミニ おにぎり	476	

18	月	ごはん 豚じゃが㊟ 酢の物 納豆㊟ すまし汁	フタニク 豚肉 じゃこ ナットウ 納豆 トウフ 豆腐	タマ 玉ねぎ,人参,いんげん ダイコン 大根,人参,きゅうり キャベツ,白ねぎ,水菜,わかめ	コメ 米 じゃがいも,こんにやく 砂糖,油 はるさめ,砂糖,ごま さつまいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	揚げ大豆㊟	433
19	火	炊込みご飯㊟ サケの塩焼き㊟ 丹 ヤーコンきんぴら㊟ 豆乳みそ汁	アブラア 油揚げ サケ 梅みそ みそ,豆腐	ニンジン ごぼう,しいたけ,人参 トマト,スナップエンドウ,小松菜 ニンジン 人参,ピーマン マイタケ 舞茸,えのき,小松菜,かぼちゃ ごぼう	コメ 米,こんにやく,砂糖 ヤーコン,こんにやく,砂糖 ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩		367
20	水							
21	木	ごはん 白身魚のフライ㊟ ナムル みそ汁	シロミザカナ 白身魚,牛乳 トウフ みそ,豆腐	レタス,トマト ほうれん草,人参,もやし,コーン ダイコン 大根,人参,小松菜,わかめ	コメ 米 コムギ 小麦粉,パン粉,油 砂糖,ごま油,ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	旬 いちご・ みかん㊟	405
22	金	ミートスパゲッティ㊟ パリパリサラダ スープ フルーツ	アイ 合びきミンチ,レバー じゃこ みそ,豆腐	タマ トマト,玉ねぎ,人参,セロリ エリンギ,ピーマン ミズナ 水菜,人参,きゅうり,大根,コーン キャベツ,ブロッコリー,コーン スナップエンドウ,わかめ バナナ	スパゲッティ オリーブオイル ぎょうざの皮	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ドレッシング	フライド ポテト㊟	359
25	月	ごはん 赤魚のみそ焼き ポテトサラダ すまし汁	アカウオ 赤魚,みそ トウニョウ チーズ,豆乳 豆腐	タマ 玉ねぎ,人参,コーン ニンジン 人参,きゅうり,レーズン かぼちゃ,ごぼう,水菜,もやし わかめ	コメ 米 砂糖,バター,油 じゃがいも,油 こんにやく	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢, 塩麴	バナナ チップス	436
26	火	ごはん からあげ㊟ マカロニサラダ スープ	トリニク 鶏肉 トウニョウ チーズ,豆乳	ショウガ 生姜,にんにく,レタス,トマト ニンジン 人参,きゅうり,しそ,レーズン タマ 玉ねぎ,人参,小松菜,コーン わかめ	コメ 米 米粉,片栗粉,油 マカロニ,油 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢, 塩麴		437
27	水	ごはん 新 めかじきの生姜焼き 中華風サラダ㊟ みそ汁	めかじき みそ,豆腐	ショウガ 生姜,かぼちゃ,ほうれん草,コーン ニンジン 人参,きゅうり,しいたけ タマ ブロッコリー,玉ねぎ,人参,舞茸 わかめ	コメ 米 こんにやく,砂糖 はるさめ,砂糖,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	ドーナツ㊟	414
28	木	ごはん 丹 鶏の梅しょうゆ焼き コールスロー みそ汁	トリニク 鶏肉,かつお節 チーズ みそ	ウメボ 梅干し,レタス,トマト キャベツ,きゅうり,人参 レーズン ニンジン 人参,小松菜,キャベツ,かぼちゃ かぼちゃ,ごぼう,わかめ	コメ 米 砂糖,油 じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ドレッシング	りんご	349
29	金	丹 ヤーコンカレー㊟ ツナサラダ チーズ	トリニク 鶏肉 ツナ,チーズ,豆乳 チーズ	タマ 玉ねぎ,人参,生姜,にんにく 人参,きゅうり,レタス,レーズン しそ	コメ 米,ヤーコン 油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, カレールウ,酢, 塩麴	クッキー㊟	509

- ・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。
- ・㊟はリクエストメニューです。

※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
425	16.7	13.5	62.2	1.9