

令和6年度4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 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				
2	火	カレーライス 旬 春野菜サラダ フルーツ	鶏肉 チーズ,豆乳	玉ねぎ,人参,生姜,にんにく 新玉ねぎ,春キャベツ,人参 レーズン りんご	米,じゃがいも,油 油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, カレールウ,酢 塩麴	—	469	
3	水	ごはん サバのみそ煮 マカロニサラダ すまし汁	サバ,みそ,油揚げ チーズ,豆乳 豆腐 豆腐	生姜,白ねぎ,人参,しいたけ きゅうり,人参,しそ,レーズン しめじ,えのき,水菜,わかめ	米 砂糖,油,ごま マカロニ,油,ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,塩麴	ジャム トースト	488	
4	木	ごはん 豚じゃが 酢の物 みそ汁	豚肉 じゃこ みそ	玉ねぎ,人参,いんげん 大根,人参,きゅうり,わかめ 白ねぎ,ごぼう,小松菜 しいたけ,かぼちゃ,ねぎ	米 じゃがいも,こんにゃく 砂糖,油,ごま はるさめ,砂糖,ごま さといも,おふ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢	パンケーキ	426	
5	金	ごはん サワラのバター しょうゆ焼き ほうれん草とコーンの 和え物 みそ汁	サワラ みそ,豆乳,油揚げ	しそ,トマト,きゅうり,昆布 ほうれん草,コーン,水菜 大根,人参,水菜,なめこ わかめ	米 小麦粉,バター 砂糖,ごま さつまいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	クッキー	477	
8	月	ごはん サバの照り焼き 旬 菜の花のごま和え みそ汁	サバ ヨーグルト みそ	生姜,トマト,しめじ,えのき 菜の花,ほうれん草,人参 大根,人参,白ねぎ,水菜,ねぎ	米 砂糖,ごま油,ごま 砂糖,ごま じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	揚げ大豆・ チーズ	443	
9	火	ごはん 鶏の塩焼き 高野豆腐煮 みそ汁	鶏肉 高野豆腐 みそ,油揚げ	蓮根,人参 スナップエンドウ,小松菜 かぼちゃ しめじ,えのき,水菜,わかめ	米 ヤーコン,砂糖,ごま油 砂糖 さつまいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	—	403	
10	水	ごはん 赤魚のねぎ甘酢ダレ 旬 新玉とわかめ の塩昆布和え みそ汁	赤魚 かつお節 みそ,豆腐	白ねぎ,生姜,レタ,トマト 新玉ねぎ,わかめ,塩昆布 水菜,コーン 白菜,人参,小松菜,ねぎ	米 片栗粉,油,砂糖 こんにゃく,じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	餃子ピザ	384	
11	木	ごはん やみつきチキン 旬 春キャベツのナムル スープ	鶏肉,豆乳 春キャベツ,人参,もやし,のり チンゲンサイ,パプリカ,水菜 わかめ	にんにく,もやし,コーン 春キャベツ,人参,もやし,のり はるさめ,オリーブ油	米 さつまいも,砂糖,油 ごま油,ごま はるさめ,オリーブ油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,塩麴	ドーナツ	481	
12	金	ごはん 旬 サワラと 春野菜の蒸し物 きんぴらごぼう 豚汁	サワラ 豚肉,みそ	春キャベツ,新玉ねぎ,昆布 アスパラ,パプリカ ごぼう,ピーマン,人参 大根,人参,えのき,ねぎ	米 砂糖,ごま油,ごま さといも,こんにゃく,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	蒸しパン	488	
15	月	ごはん 鶏のみそマヨ焼き 丹 蒸し野菜(梅マヨ) すまし汁	鶏肉,みそ,豆乳 豆乳,かつお節 豆腐 豆腐	レタ,トマト かぼちゃ,ブロッコリー,梅干し 白ねぎ,小松菜,なめこ エリンギ,キャベツ	米 油 さつまいも,油,ごま こんにゃく	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,塩麴	バナナ	407	
16	火	ごはん サケの塩焼き 旬 菜の花のおひたし みそ汁	サケ かつお節 みそ,豆乳,油揚げ	しそ,アスパラ,コーン 菜の花,ほうれん草,人参 水菜 玉ねぎ,舞茸,大根,水菜	米 じゃがいも,砂糖,油 ごま 砂糖,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	—	330	

17	水	ごはん 旬 春キャベツの ホイコーロー	ブタニク 豚肉,テンメンジャン	ハル 春キャベツ,白ねぎ,人参 ピーマン,生姜,にんにく	コメ 米 サトウ 砂糖,ごま油,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ポップ コーン	452
		中華風サラダ		もやし,パプリカ,きゅうり	サトウ 砂糖,ごま油,ごま			
		スープ		しめじ,えのき,水菜 しいたけ,ブロッコリー	じゃがいも,ごま油			
18	木	ごはん サバの塩焼き	サバ,納豆	タマ 玉ねぎ,ほうれん草,コーン のり	コメ 米 アブラ 油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	カルピス ゼリー	385
		ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー,パプリカ,水菜	サトウ 砂糖,ごま			
		みそ汁	みそ,豆腐,油揚げ	ダイコン,ニンジン 大根,人参,わかめ	さつまいも			
19	金	パン ポークビーンズ	ブタニク,ダイズ 豚肉,大豆	タマ 玉ねぎ,しめじ,人参 マッシュルーム,トマト	シヨク 食パン バター,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,塩麴	りんご	525
		パリパリサラダ	トウモロコシ 豆乳,じゃこ	きゅうり,人参,大根,水菜	ぎょうざの皮,油			
		チーズ	チーズ					
22	月	ごはん サケのチーズ焼き	サケ,チーズ	トマト,春キャベツ,コーン	コメ 米 アブラ 油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,塩麴	ヨーグルト	419
		旬 新じゃがの コロコロサラダ	トウモロコシ 豆乳,チーズ	ニンジン 人参,きゅうり,レーズン	じゃがいも,油,ごま			
		みそ汁	みそ	ダイコン,もやし,白ねぎ,小松菜 ねぎ	さといも			
23	火	ごはん 丹 鶏の梅みそ焼き	トリニク,ウメ,ダイズ,キントキマメ 鶏肉,梅みそ,大豆,金時豆	ショウガ 生姜,ブロッコリー,水菜 のり,ひじき	コメ 米 アブラ 油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢	—	391
		旬 新玉のサラダ	かつお節	シンタマ 新玉ねぎ,きゅうり,レタス コーン	サトウ 砂糖,ごま			
		丹・旬 若竹汁		タケノコ,タマ 筍,わかめ,玉ねぎ,人参,水菜	おふ			
24	水	ごはん バサのカレーマヨ焼き	トウモロコシ 豆乳	レタス,トマト	コメ 米 アブラ 油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, カレー粉,塩 麴,酢	おふラスク	425
		コーンサラダ	トウモロコシ 豆乳,チーズ	レタス,コーン,人参,きゅうり	アブラ 油,ごま			
		みそ汁	みそ,豆腐	しめじ,えのき,白ねぎ,もやし ねぎ	じゃがいも			
25	木	ごはん ハンバーグ	アイ 合びきミンチ,レバー,豆腐	タマ 玉ねぎ,人参	コメ 米 じゃがいも,パン粉 砂糖,バター	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,塩麴	バナナ チップス	462
		コールスロー	キウイ,牛乳					
		スープ	トウモロコシ 豆乳	キャベツ,コーン,水菜,レーズン タマ 玉ねぎ,コーン,小松菜,セロリ	アブラ 油,ごま マカロニ,油			
26	金	きつねうどん	アブラ 油揚げ	しいたけ,白ねぎ,ねぎ	サトウ うどん,砂糖,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ミニ おにぎり	486
		天ぷら	トリニク 鶏肉	レタス,かぼちゃ	さつまいも,小麦粉,油			
		チーズ	チーズ					
30	火	ごはん サワラの西京焼き	サワラ,白みそ	しそ,トマト,筍,わかめ	コメ 米 サトウ 砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ケチャップ	—	397
		スパゲッティサラダ	チーズ	ニンジン 人参,きゅうり,コーン,水菜	スパゲッティ			
		けんちん汁	豆腐,アブラ 豆腐,油揚げ	ダイコン,ニンジン 大根,人参,ごぼう,ねぎ	さといも,こんにゃく			

- ・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
437	17.0	16.5	58.9	1.9

