

令和6年度6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		
3	月	ごはん サバの塩焼き コーンサラダ みそ汁	サバ, チーズ,豆乳 みそ,豆腐	レタス 人参,きゅうり,水菜, 干しブドウ,コーン えのき,しめじ,ねぎ	米 薩摩芋,南瓜 油,ごま	出汁,塩,塩麴, 酢,料理酒,,こ しょう	ポテト チップス	451
4	火	ごはん 鶏のごまみそ焼き ブロッコリーの おかか和え じゃこ天のにゅう麺	鶏肉,みそ チーズ,かつお節 白身魚,じゃこ	玉葱,トマト,キャベツ,コーン ブロッコリー 玉葱	米 油,ごま そうめん,片栗粉,油	出汁,しょうゆ, 塩	—	389
5	水	ごはん たらの照り焼き パリパリサラダ みそ汁	たら, じゃこ,豆乳 みそ,わかめ,豆腐	生姜,玉葱,ピーマン,トマト 水菜,胡瓜,人参,干しブドウ しめじ,えのき	米 油,ごま ごま,餃子の皮,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩 麴,酢,砂糖	ジャム トースト	461
6	木	ごはん サケの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	サケ みそ	ブロッコリー 牛蒡,人参,こんにゃく, 大根,人参,玉葱,小松菜	米 じゃがいも ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,,	チーズ	446
7	金	ごはん 鯖のバター醤油焼き コロコロサラダ みそ汁	鯖 豆乳,チーズ みそ,豆腐	しめじ,えのき,人参,もやし 胡瓜,人参,水菜,干しブドウ 人参,わかめ	米 バター,油 ごま,油	出汁,しょうゆ, 酒,塩,酢,塩 麴	クッキー	474
10	月	ごはん サケのチーズ焼き ポテトサラダ 豆乳みそ汁	サケ,チーズ 豆乳 みそ,豆乳	きゅうり,人参,コーン もやし,,小松菜,ねぎ	米 南瓜,さつまいも じゃがいも こんにゃく	出汁,しょうゆ, 塩,酢,塩麴,	かりんと う	498
11	火	ハヤシライス グリーンサラダ バナナ	豚肉	玉葱,しめじ,えのき レタス,トマト,胡瓜,キャベツ, レモン バナナ	米,油 油,砂糖,	出汁,しょうゆ, 塩	—	364
12	水	ごはん 鯖の西京焼き ねばねばサラダ すまし汁	鯖,みそ 豆腐	トマト,ピーマン,玉葱 オクラ,長芋,わかめ,大根, レタス, 水菜,わかめ,	米 砂糖,油 油揚げ	出汁,しょうゆ, みりん,ドレッ シング	蒸しパン	477
13	木	ごはん 赤魚の野菜あんかけ ほうれんそうのナムル けんちん汁	赤魚 みそ,豆腐	人参,白菜,豆苗,玉葱,木耳 ほうれん草,しめじ,人参 大根,人参,ねぎ	米 油,砂糖,片栗粉 ごま,ごま油 こんにゃく	出汁,しょうゆ, みりん,塩	チーズ	471
14	金	パン 鶏のトマト煮 ツナサラダ	鶏 ツナフレーク,チーズ,豆乳	トマト,玉葱,じゃがいも,大豆, しめじ,人参,マッシュルーム キャベツ,レタス,胡瓜,コーン	食パン 油 油	出汁,しょうゆ, こしょう,塩, 酢,塩麴	オレンジ ゼリー	607
17	月	ごはん 豚とピーマンの 生姜焼き オクラの酢の物 すまし汁	豚肉, じゃこ みそ,油揚げ	玉葱,ピーマン,生姜 胡瓜,オクラ,人参, もやし,人参,ほうれん草,ねぎ	米 油,南瓜,ごま,砂糖, ごま,砂糖	出汁,しょうゆ, こしょう,みり ん,酢,	りんご	367

18	火	ごはん サバの蒲焼 青菜の納豆和え 味噌汁	サバ、みそ 納豆 豆腐	トマト、キャベツ ほうれん草、小松菜 えのき、しめじ、わかめ	米 じゃがいも、油、砂糖	出汁、しょうゆ、 こしょう、酒、	—	401
19	水	ごはん 鶏の照り焼き オクラのポン酢和え すまし汁	鶏肉 オクラ、人参、えのき えのき、わかめ、もやし	トマト、玉葱、ピーマン オクラ、人参、えのき えのき、わかめ、もやし	米 油、砂糖、南瓜 ごま	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 酢	カリカリ カルシウ ム	476
20	木	火薬ごはん 串カツ風 小松菜のお浸し すまし汁	鶏モモ 豆腐 豆腐	牛蒡、人参、里芋、のり エリンギ、玉葱、さつまいも 人参、きゅうり えのき、豆腐、三つ葉	米、こんにゃく、油揚げ 小麦粉、パン粉、油 油、マカロニ	出汁、しょうゆ、 ソース、みりん 酒、	ジャム トースト	481
21	金	カレー コールスロー チーズ	鶏モモ チーズ	人参、玉葱、 キャベツ、コーン、水菜、 干しブドウ、人参	米、じゃがいも	出汁、しょうゆ、 みりん、塩、	バナナ チップス	512
24	月	ごはん サバの煮つけ 春雨の和え物 みそ汁	サバ みそ、豆腐、油揚げ	ショウガ、人参、いんげん豆 キュウリ、人参 しめじ、小松菜	米 砂糖、 春雨 油	出汁、しょうゆ、 酒、塩、みりん、 酢	パンケー キ	464
25	火	ごはん 鶏肉のみそ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁	鶏肉 みそ	トマト、コーン、キャベツ、生姜 ほうれん草、人参 えのき、しめじ、里芋、ねぎ	米 砂糖、 油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、	—	351
26	水	ごはん サケのムニエル カラフルサラダ みそ汁	サケ チーズ、豆腐 みそ、豆腐	キャベツ、コーン、 コーン、レタス、胡瓜、干しブドウ キャベツ、人参、わかめ	米 さつまいも、油、バター、 小麦粉	出汁、しょうゆ、 こしょう、酢、塩、 麴	ぎょうざ ピザ	773
27	木	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ スープ	鶏肉 マカロニ、チーズ	ショウガ、 生姜、にんにく、レタス、トマト 胡瓜、人参、干しブドウ、 コーン、玉葱、水菜	米 米粉、片栗粉、油 マヨネーズ、 マカロニ	出汁、しょうゆ、 塩、こしょう	ア 揚げ大 豆	497
28	金	焼きそば 豆サラダ 中華風スープ	豚肉 チーズ	キャベツ、玉葱、人参 ひよこ豆、大豆、枝豆、胡瓜、 干しブドウ、水菜 もやし、人参、ねぎ	中華麺 油	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 ソース	おにぎり	461

- ・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。

※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
471	18.0	18.5	62.2	2.0