

令和7年度 10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	水	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,みりん,	オレンジゼリー	482
		鶏 ^{トリ} のマヨポン ^ヤ 焼き	鶏 ^{トリ} モモ	トマト,胡瓜 ^{キュウリ}	マヨドレ			
		ブロッコリーのごま ^ア 和え		ブロッコリー,人 ^{ニンジン} 参	ごま ^{サトウ} ,砂糖			
		みそ ^{シル} 汁	みそ,	ハクサイ 白菜,ねぎ	さつまいも			
2	木	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,みりん,塩胡椒	チーズ	384
		赤魚 ^{アカウオ} の照 ^テ り焼 ^ヤ き	赤魚 ^{アカウオ}	レタス,人 ^{ニンジン} 参	砂糖 ^{サトウ}			
		和風のりポテトサラダ		人 ^{ニンジン} 参,胡瓜 ^{キュウリ} ,レタス,海苔 ^{ノリ}	じゃがいも,マヨドレ			
		みそ ^{シル} 汁	みそ,豆腐 ^{トウフ}	もやし,ねぎ				
3	金	ごはん			コメ 米	出汁,胡椒,醤油,みりん	ラスク	398
		ホキ ^ニ の煮つけ	ホキ	いんげん	カボチャ ^{サトウ} , 南瓜,砂糖			
		コロコロサラダ	チーズ	人 ^{ニンジン} 参,胡瓜 ^{キュウリ} ,レーズン,	じゃがいも,マヨドレ			
		みそ ^{シル} 汁	みそ	えのき,しめじ	アツア 厚揚げ			
6	月	パン			シヨク 食パン,ジャム	出汁,醤油,酒,みりん,塩	バナナ	445
		ハンバーグ	ア ^ビ 挽 ^{ニク} き肉 ^{トウフ} ,豆腐 ^{ギョウニユウ} ,牛乳	トマト,レタス,玉葱 ^{タマネギ}				
		ポテトサラダ		人 ^{ニンジン} 参,胡瓜 ^{キュウリ} ,レーズン,	じゃがいも,マヨドレ			
		きのこスープ		しいたけ,エリンギ,しめじ				
7	火	カレーライス	ア ^ビ 挽 ^{ニク} き肉	人 ^{ニンジン} 参,玉葱 ^{タマネギ} ,	コメ 米,じゃがいも,カレールウ		—	595
		卵 ^{タマゴ} サラダ	タマゴ 卵	キャベツ,玉葱 ^{タマネギ} ,コーン ^{キュウリ} ,胡瓜, パプリカ	マヨドレ			
		チーズ	チーズ					
8	水	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,酒,みりん,塩,胡椒	ギョウザ 餃子の カワ マキ 皮巻	394
		タラのコーンマヨ ^ヤ 焼き	タラ	コーン,キャベツ	マヨドレ,カボチャ 南瓜			
		青菜 ^{アオナ} のきのこ ^ア バター和え		小松菜 ^{コマツナ} ,ほうれんそう,しめじ, えのき,もやし	バター			
		野菜 ^{ヤサイ} スープ		玉葱 ^{タマネギ} ,人 ^{ニンジン} 参,キャベツ,コーン				
9	木	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,みりん,	ジャム トースト	622
		肉 ^{ニク} じゃが	ブタニク 豚肉	人 ^{ニンジン} 参,玉葱 ^{タマネギ} ,いんげん ^{イト} ,糸蒟蒻 ^{コンニャク}	じゃがいも ^{サトウ} ,砂糖 ^{アブラ} ,油			
		カラフルサラダ		コーン,レタス ^{キュウリ} ,胡瓜, パプリカ	マヨドレ			
		みそ ^{シル} 汁	みそ,豆腐 ^{トウフ}	なめこ,ねぎ				
10	金	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,みりん	カルピス ゼリー	396
		鰯 ^{イワシ} の蒲 ^{カバヤキフウ} 焼風	イワシ	レタス	さつまいも ^{アブラハクリキコ} ,油,薄力粉			
		青梗 ^{チンゲンサイ} 菜 ^{サイ} のしら ^ア す和え	シラス	青梗菜 ^{チンゲンサイ} ,もやし,				
		みそ ^{シル} 汁	みそ	ダイコン ^{ニンジン} 大根,人 ^{ニンジン} 参,ねぎ	アブラア 油揚げ			
14	火	ごはん			コメ 米	出汁,ドレッシング,醤油	—	289
		鰹 ^{アジ} の大 ^{ニンニク} 蒜 ^{ニンニク} 醬 ^{ショウユウ} 油 ^ヤ 焼 ^ヤ き	アジ	大蒜 ^{ニンニク} ,トマト	じゃがいも,			
		ネバネバ ^{ナットウ} サラダ	納豆 ^{ナットウ}	オクラ ^{キュウリ} ,胡瓜 ^{ナガイモ} ,なめこ ^{ナガイモ} ,長芋				
		みそ ^{シル} 汁	みそ	キャベツ,えのき,ねぎ				
15	水	ちゃんぽん	ブタニク 豚肉	キャベツ ^{ニンジン} ,人 ^{ハクサイ} 参,白菜,しいたけ	チュウカメン 中華麺,	出汁,胡椒,醤油,みりん	醤油 せんべい	458
		きのこのソテー		しめじ,えのき ^{タマネギ} ,玉葱,マイタケ				
16	木	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,胡椒	さつまいも チップス	469
		鯖 ^{サバ} のしょうゆ ^ヤ 焼 ^ヤ き	サバ	レタス,トマト				
		マカロニ ^{マカロニ} サラダ		人 ^{ニンジン} 参,胡瓜 ^{キュウリ} ,コーン	マカロニ,マヨドレ			
		みそ ^{シル} 汁	みそ	ダイコン ^{ハクサイ} 大根,白菜,人 ^{ニンジン} 参,わかめ				

17	金	ごはん サケ ^{シオヤ} 鮭の塩焼き アオナ ^{ナットウア} 青菜の納豆和え みそ汁 ^{シル}	サケ ナットウ 納豆 みそ	オオバ ^{ダイコン} 大葉,大根 コマツナ 小松菜,ほうれんそう,しめじ ハウサイ 白菜,えのき,	コメ ^ミ 米 カボチャ 南瓜 アブラア 油揚げ	出汁,醤油, みりん,塩	クッキー	434
20	月	ごはん ニクドウフ 肉豆腐 ひじきサラダ みそ汁 ^{シル}	ブタニク ^{トウフ} 豚肉,豆腐 ダイズ 大豆 みそ	ニンジン ^{ナガ} 人参,長ネギ,玉葱,糸蒟蒻, ひじき,コーン,インゲン ニンジン ^{タマネギ} 人参,玉葱,わかめ	コメ ^ミ 米 サトウ ^{アブラ} 砂糖,油	出汁,醤油,み りん,ポン酢	蒸しパン ^ム	597
21	火	ごはん ホッケのちゃんちゃん焼き ^ヤ サトイモ ^{ニモノ} 里芋の煮物 すまし汁 ^{ジル}	ホッケ,みそ	ニンジン 人参,エリンギ,もやし, キャベツ,玉葱,ねぎ インゲン えのき,しめじ	コメ ^ミ 米 バター サトイモ ^{サトウ} 里芋,砂糖 アブラア 油揚げ,	出汁,醤油,酒, 塩,みりん,	—	466
22	水	ごはん ブタニク ^{シオヤ} 豚肉のねぎ塩焼き ダイコン 大根サラダ みそ汁 ^{シル}	ブタニク 豚肉 みそ	ねぎ ^{キュウリ} 胡瓜 ニンジン ^{キュウリ} 人参,胡瓜,大根 コマツナ 小松菜,ねぎ	コメ ^ミ 米 さつまいも アツア 厚揚げ	出汁,塩, ドレッシング,	りんご	493
23	木	ごはん アカウオ ^ニ 赤魚のみそ煮 わかめの酢の物 ^{スノモノ} すまし汁 ^{ジル}	アカウオ 赤魚,みそ じゃこ	インゲン,大根 キュウリ ^{ニンジン} 胡瓜,わかめ,人参 タマネギ 玉葱,えのき,マイタケ,	コメ ^ミ 米 サトウ 砂糖	出汁,醤油,塩, 酒,みりん,酢	ポテト	337
24	金	ごはん からあげ グリーンサラダ みそ汁 ^{シル}	トリ 鶏モモ みそ	ニンジン ^{ニンニク} 人参,大根,生姜 レタス,キュウリ, トマト タマネギ 玉葱	コメ ^コ 米 コメ ^{カタクリコ} 米粉,片栗粉,油 マヨドレ カボチャ 南瓜	出汁,醤油	ヨーグル ト	518
28	火	ごはん トリ ^{ニンニクシヨウユ} 鶏の大根醤油焼き きのこのごま和え ^ア みそ汁 ^{シル}	トリ 鶏モモ みそ ^{トウフ} 豆腐	ニンニク 大根,キャベツ, えのき,しめじ,エリンギ ダイコン 大根,わかめ	コメ ^ミ 米 じゃがいも,バター アブラア 油揚げ,ごま	出汁,醤油,塩, みりん	—	372
29	水	ごはん サワラ ^{ウメ} 鰯の梅みそ焼き ハウサイ 白菜のおかか和え ^ア すまし汁 ^{ジル}	さわら,みそ カツオブシ 鰹節	ウメ 梅,キャベツ ハウサイ 白菜 ダイコン 大根,ねぎ	コメ ^ミ 米 さつまいも ごま アブラア 油揚げ	出汁,醤油,塩, 酒,みりん,	バナナ チップス	391
30	木	ごはん チンゲンサイ ^{ハルサメ} 青梗菜と春雨のオイスタ炒め ^{イタ} チュウカ 中華サラダ チュウカ 中華スープ	じゃこ	チンゲンサイ 青梗菜,しめじ,ピーマン, ハウサイ 白菜, タマネギ ^{ニンジン} 玉葱,人参,わかめ	コメ ^ミ 米 ハルサメ 春雨 ごま ^{アブラ} 油	出汁,醤油,塩, 酒,みりん	リンゴ ゼリー	433
31	金	ごはん サケ ^ヤ 鮭のチーズ焼き じゃがいもの昆布和え ^{コンブ} みそ汁 ^{シル}	サケ,チーズ みそ ^{トウフ} 豆腐	タマネギ ^{ニンジン} 玉葱,しめじ,人参,トマト,胡瓜 コンブ 昆布,もやし なめこ,ねぎ	コメ ^ミ 米 じゃがいも,バター	出汁,醤油	カボチャ ^ミ 南瓜 ケーキ	600

・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
446	15.2	15.3	57.3	1.5