

令和7年度 12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	月	ごはん			コメ	出汁,醤油,みりん,	バナナ	509
		チンゲンサイ アマカライタ 青梗菜の甘辛炒め	ブタニク 豚肉	チンゲンサイ ニンジン タマネギ 青梗菜,人参,玉葱,エリンギ	アブラ ごま油			
		白菜のおかか和え	ブシ かつお節	ハクサイ 白菜				
		みそ汁	アブラア みそ,油揚げ	ダイコン ニンジン 大根,人参				
2	火	ごはん			コメ	出汁,塩麴,胡椒	—	295
		アジ シオコウジ ヤ 鰹の塩麴焼き	アジ 鰹	しめじ,えのき,タマネギ,トマト				
		コロコロサラダ	チーズ	キュウリ ニンジン 胡瓜,人参,レーズン,	じゃがいも,マヨドレ			
		みそ汁	アブラア みそ,油揚げ	もやし,わかめ				
3	水	ごはん			コメ	出汁,塩,醤油,みりん	ラスク	433
		サケ シオヤ 鮭の塩焼き	サケ 鮭	オオバ ダイコン 大葉,大根	サツマイモ 薩摩芋			
		ほうれん草のごま和え	ソウ ほうれん草	ソウ ニンジン ほうれん草,人参	ごま			
		みそ汁	トウフ みそ,豆腐	わかめ				
4	木	ごはん			コメ	出汁,醤油,みりん,	りんごゼリー	451
		トリ ニンニク ショウユ ヤ 鶏の大蒜醤油焼き	トリ 鶏モモ	ニンニク 大蒜,キャベツ	カボチャ 南瓜			
		カリフラワーとブロッコリーの和え物		ブロッコリー,カリフラワー				
		みそ汁	トウフ みそ,豆腐	なめこ,ねぎ				
5	金	ごはん			コメ	出汁,醤油,みりん,	ヨーグルト	428
		イワシ カバヤ 鰯の蒲焼き	イワシ 鰯	キュウリ レタス,胡瓜	サトウ カタクリコ 砂糖,片栗粉			
		南瓜の煮物		インゲン	カボチャ サトウ 南瓜,砂糖			
		みそ汁	みそ	キャベツ,えのき,ねぎ				
8	月	ごはん			コメ	出汁,醤油,みりん,酒,ポン酢	きな粉 トースト	428
		ホッケの煮つけ	ホッケ	ショウガ 生姜,インゲン	カボチャ サトウ 南瓜,砂糖			
		ひじきサラダ	ひじき	ニンジン 人参,コーン,キュウリ	ごま			
		みそ汁	アツア みそ,厚揚げ	えのき,人参				
9	火	カレーライス	トリ 鶏モモ	タマネギ ニンジン 玉葱,人参	じゃがいも,コメ,ルウ,油	胡椒	—	565
		ツナサラダ	ツナ	キュウリ キャベツ,胡瓜	マヨドレ			
		りんご		りんご				
10	水	ごはん			コメ	出汁,醤油,みりん,塩,酒, ドレッシング	バナナ チップス	640
		ポップコーンチキン	トリ ニク 鶏むね肉	ブロッコリー,	サツマイモ カタクリコ アブラ 薩摩芋,片栗粉,油			
		水菜のサラダ	ミズナ 水菜	ダイコン ニンジン 大根,人参				
		春雨スープ	ニンジン 人参	キャベツ,コーン	ハルサメ 春雨			
11	木	ごはん			コメ	出汁,醤油,胡椒,みりん,酒	蒸しパン	493
		メルルーサの照り焼き	メルルーサ	トマト	カボチャ サトウ 南瓜,砂糖			
		青菜ときのこのバター和え		しめじ,えのき,エリンギ,コマツナ	ごま			
		みそ汁	アツア みそ,厚揚げ	ハクサイ 白菜,ねぎ				
12	金	ごはん			コメ	出汁,醤油,みりん,酒,ポン酢	クッキー	595
		おでん	トリ 鶏モモ	ダイコン コンニャク 大根,蒟蒻,	アツア サトウ 厚揚げ,砂糖			
		長芋のおかか和え	ブシ かつお節		ナガイモ 長芋			
		みそ汁	みそ	えのき,わかめ,ねぎ	フ 麴			

15	月	<div>和風パスタ</div> <div>じゃがいもの^{コンブ}昆布和え</div> <div>わかめスープ</div>	<div>豚肉^{ノリ}、海苔</div> <div>昆布</div> <div></div>	<div>しめじ、玉葱^{タマネギ}、白菜^{ハクサイ}、大蒜^{ニンニク}</div> <div>人参^{ニンジン}</div> <div>わかめ、しめじ^{タマネギ}、玉葱</div>	<div>スパゲティ</div> <div>じゃがいも</div> <div>ごま、ごま油^{アブラ}</div>	<div>出汁、醤油、みりん、酒、塩、胡椒、</div> <div>餃子^{ギョウザ}の皮^{カワ}</div> <div></div>	434
16	火	<div>ごはん</div> <div>鮭^{サケ}のゆず^ズポン酢^ヤ焼き</div> <div>白菜^{ハクサイ}のごま^ア和え</div> <div>みそ汁^{シル}</div>	<div>鮭^{サケ}、卵^{タマゴ}</div> <div></div> <div>みそ</div>	<div></div> <div>ブロッコリー、ゆず</div> <div>白菜^{ハクサイ}、胡瓜^{キュウリ}</div> <div>人参^{ニンジン}、玉葱^{タマネギ}</div>	<div>米^{コメ}</div> <div></div> <div>ごま</div>	<div>出汁、ポン酢、塩、醤油、みりん</div> <div>—</div> <div></div>	302
17	水	<div>ごはん</div> <div>ホキ^{ニンニク}の大蒜^{ショウユ}醤油^ヤ焼き</div> <div>大根^{ダイコン}サラダ</div> <div>みそ汁^{シル}</div>	<div>ホキ</div> <div></div> <div>みそ、豆腐^{トウフ}</div>	<div>大蒜^{ニンニク}</div> <div>大根^{ダイコン}、胡瓜^{キュウリ}、人参^{ニンジン}</div> <div>なめこ、ネギ</div>	<div></div> <div>南瓜^{カボチャ}、長いも^{ナガ}、片栗粉^{カタクリコ}</div> <div></div>	<div>出汁、ドレッシング、醤油</div> <div>ジャム</div> <div>トースト</div>	434
18	木	<div>パン</div> <div>唐揚げ^{カラア}</div> <div>カラフルサラダ</div> <div>コーンスープ</div>	<div>鶏モモ^{トリ}</div> <div></div> <div>牛乳^{ギウニュウ}</div>	<div>胡瓜^{キュウリ}、トマト^{ニンニク}、大蒜^{ショウガ}、生姜</div> <div>コーン、レタス^{キュウリ}、胡瓜^{ニジン}、パプリカ</div> <div>コーン、</div>	<div>食パン^{シヨク}</div> <div>片栗粉^{カタクリコ}、米粉^{コメコ}</div> <div>マヨドレ</div> <div>生クリーム^{ナマ}、</div>	<div>出汁、醤油、みりん、酒、胡椒</div> <div>チーズ</div> <div></div>	556
19	金	<div>ごはん</div> <div>鯖^{サバ}の醤油^{ショウユ}焼き</div> <div>青菜^{アオナ}のごま^ア和え</div> <div>みそ汁^{シル}</div>	<div>鯖^{サバ}</div> <div></div> <div>みそ</div>	<div>胡瓜^{キュウリ}、トマト</div> <div>ほうれん草^{ソウ}、小松菜^{コマツナ}、人参^{ニンジン}</div> <div>えのき、わかめ</div>	<div>米^{コメ}</div> <div></div> <div>ごま</div> <div>麴^フ</div>	<div>出汁、醤油、みりん</div> <div>ホイップ</div> <div>サンド</div>	486
22	月	<div>ごはん</div> <div>タラ^ヤのチーズ焼き</div> <div>グリーンサラダ</div> <div>みそ汁^{シル}</div>	<div>タラ、チーズ</div> <div></div> <div>みそ、豆腐^{トウフ}、油揚げ^{アブラア}</div>	<div>胡瓜^{キュウリ}</div> <div>レタス^{キュウリ}、胡瓜^{ニジン}、トマト</div> <div></div>	<div>米^{コメ}</div> <div>南瓜^{カボチャ}</div> <div>マヨドレ</div>	<div>出汁、胡椒、ケチャップ</div> <div>りんご</div> <div></div>	368
23	火	<div>ごはん</div> <div>ローストチキン</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>野菜スープ^{ヤサイ}</div>	<div>鶏モモ^{トリ}</div> <div></div> <div></div>	<div>生姜^{ショウガ}、人参^{ニンジン}、玉葱^{タマネギ}、ブロッコリー</div> <div>トマト</div> <div>人参^{ニンジン}、胡瓜^{キュウリ}、レタス</div> <div>玉葱^{タマネギ}、人参^{ニンジン}、キャベツ、コーン</div>	<div>米^{コメ}</div> <div></div> <div>じゃがいも、マヨドレ</div>	<div>出汁、醤油、塩、胡椒、みりん、酒</div> <div>—</div> <div></div>	454
24	水	<div>ごはん</div> <div>赤魚^{アカウオ}のみそ^ヤ焼き</div> <div>青菜^{アオナ}の中華風^{チュウカフウ}ナムル</div> <div>すまし汁^{シル}</div>	<div>赤魚^{アカウオ}、みそ</div> <div></div> <div></div>	<div>インゲン、トマト</div> <div>小松菜^{コマツナ}、もやし、人参^{ニンジン}</div> <div>玉葱^{タマネギ}、人参^{ニンジン}、えのき、しめじ</div>	<div>米^{コメ}</div> <div>砂糖^{サトウ}</div> <div>ごま油^{アブラ}</div>	<div>出汁、醤油、塩、みりん、酒</div> <div>みかん</div> <div>ゼリー</div>	350
25	木	<div>ごはん</div> <div>ハンバーグ</div> <div>マカロニサラダ</div> <div>みそ汁^{シル}</div>	<div>合い挽き肉^ア、牛乳^ビ、豆腐^{ニク}</div> <div></div> <div>みそ、油揚げ^{アブラア}</div>	<div>玉葱^{タマネギ}、トマト</div> <div>胡瓜^{キュウリ}、人参^{ニンジン}、コーン</div> <div>もやし、わかめ</div>	<div>米^{コメ}</div> <div>南瓜^{カボチャ}、パン粉^コ</div> <div>マカロニ、マヨドレ</div>	<div>出汁、胡椒、ケチャップ、ウスターソース</div> <div>ポテト</div> <div></div>	501
26	金	<div>うどん</div> <div></div> <div>天ぷら^{テン}</div>	<div></div> <div></div> <div>鶏モモ^{トリ}、牛乳^{ギウニュウ}</div>	<div>わかめ、人参^{ニンジン}、ねぎ</div> <div></div> <div></div>	<div>うどん</div> <div>ヤーコン、レンコン</div> <div>片栗粉^{カタクリコ}</div>	<div>出汁、醤油、みりん、</div> <div>カルピス</div> <div>ゼリー</div>	450

・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
459	17.5	15.3	59.3	1.7