

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 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◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他		
1	月	ごはん 青梗菜の甘辛炒め 白菜のおかか和え みそ汁			コメ 米	出汁,醤油,みりん, バナナ	509	
			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			
			ブシ かつお節	ハクサイ 白菜				
			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 鰯の塩麹焼き コロコロサラダ みそ汁			コメ 米	出汁,塩麹,胡椒 —	295	
			アジ 鰯	しめじ,えのき,タマネギ 玉葱,トマト				
			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			
			アブラア みそ,油揚げ	もやし,わかめ				
3	水	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え みそ汁			コメ 米	出汁,塩,醤油, みりん ラスク	433	
			サケ 鮭	オオバ ダイコン 大葉,大根	サツマイモ 薩摩芋			
				ソウ ニンジン ほうれん草,人参	ごま			
			トウフ みそ,豆腐	わかめ				
4	木	ごはん 鶏の大蒜醤油焼き カリフラワーとプロッコリーの和え物 みそ汁			コメ 米	出汁,醤油,みりん, りんごゼリー	451	
			トリ 鶏モモ	ニンニク 大蒜,キャベツ	カボチャ 南瓜			
				ブロッコリー,カリフラワー				
			トウフ みそ,豆腐	なめこ,ねぎ				
5	金	ごはん 鰯の蒲焼き 南瓜の煮物 みそ汁			コメ 米	出汁,醤油,みりん, ヨーグルト	428	
			イワシ 鰯	キウリ レタス,胡瓜	サトウ カタクリ 砂糖,片栗粉			
				インゲン	カボチャ サトウ 南瓜,砂糖			
			みそ	キャベツ,えのき,ねぎ				
8	月	ごはん ホッケの煮つけ ひじきサラダ みそ汁			コメ 米	出汁,醤油,みりん,酒,ポン酢 きな粉トースト	428	
			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	ニンジン 人参,コーン,胡瓜	ごま			
			アツア みそ,厚揚げ	ニンジン えのき,人参				
9	火	カレーライス ツナサラダ りんご	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 アブラ	胡椒	—	565
			ツナ	キウリ キャベツ,胡瓜	マヨドレ			
					りんご			
10	水	ごはん ポップコーンチキン 水菜のサラダ 春雨スープ	トリ 鶏むね肉	ブロッコリー,	サンマイモ カタクリ 薩摩芋,片栗粉,油 アブラ	出汁,醤油,みりん,塩,酒, ドレッシング バナナチップス	640	
				ミズナ ダイコン ニンジン 水菜,大根,人参				
				ニンジン 人参,キャベツ,コーン	ハルサメ 春雨			
11	木	ごはん メルルーサの照り焼き 青菜ときのこのバター和え みそ汁			コメ 米	出汁,醤油,胡椒,みりん,酒 蒸しパン	493	
			メルルーサ	トマト	カボチャ サトウ 南瓜,砂糖			
				しめじ,えのき,エリンギ,小松菜	ごま			
			アツア みそ,厚揚げ	ハクサイ 白菜,ねぎ				
12	金	ごはん おでん 長芋のおかか和え みそ汁	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	出汁,醤油,みりん,酒,ポン酢 クッキー	595	
			ブシ かつお節		ナガイモ 長芋			
			みそ	えのき,わかめ,ねぎ	フ 麩			

15	月	ワフウ 和風パスタ コンブア じゃがいもの昆布和え わかめスープ	ブタニク パリ 豚肉,海苔 コンブ 昆布	タマネギ ハクサイ ニンニク しめじ,玉葱,白菜,大蒜, ニンジン 人参	ハクサイ キュウリ わかめ,しめじ,玉葱	タマネギ ア布拉 ニンジン 人参,玉葱	スパゲティ じゃがいも ごま,ごま油	出汁,醤油,みりん,酒,塩,胡椒, ギョウザ 餃子の カワ 皮	434
16	火	ごはん サケ 鮭のゆずポン酢焼き 白菜のごま和え みそ汁	サケ タマゴ 鮭,卵	ブロッコリー,ゆず	白菜,胡瓜	ニンジン 人参,玉葱	コメ ごま	出汁,ポン酢, 塩,醤油,みりん	— 302
17	水	ごはん ニンニク ホキの大蒜醤油焼き ダイコン 大根サラダ みそ汁	ホキ	ニンニク 大蒜	ダイコン キュウリ 大根,胡瓜,人参	カボチャ ナガ 南瓜,長いも,片栗粉	出汁,ドレッシング,醤油	ジャム トースト	434
18	木	パン カラア 唐揚げ カラフルサラダ コーンスープ	トリ 鶏モモ	キユウリ 胡瓜,トマト,大蒜,生姜	コーン,レタス,胡瓜,パプリカ	カタクリコ 片栗粉,米粉 マヨドレ ナマ 生クリーム、	出汁,醤油,みりん,酒,胡椒	チーズ	556
19	金	ごはん サバ 鯖の醤油焼き アオナ 青菜のごま和え みそ汁	サバ 鯖	キユウリ 胡瓜,トマト	ソウ コマツナ ほうれん草,小松菜,人参	ニンジン 人参	コメ ごま ヌカ 麩	出汁,醤油,みりん ホイップ サンド	486
22	月	ごはん タラのチーズ焼き グリーンサラダ みそ汁	タラ,チーズ	キユウリ 胡瓜	レタス,胡瓜,トマト	カボチャ 南瓜 マヨドレ	出汁,胡椒, ケチヤップ	りんご	368
23	火	ごはん ローストチキン ポテトサラダ 野菜スープ	トリ 鶏モモ	生姜,人参,玉葱,ブロッコリー トマト	ニンジン キュウリ 人参,胡瓜,レタス	タマネギ 玉葱,人参,キャベツ,コーン	コメ じゃがいも,マヨドレ	出汁,醤油,塩, 胡椒,みりん, 酒	— 454
24	水	ごはん アカウオ 赤魚のみぞ焼き アオナ 青菜の中華風ナムル ジル すまし汁	アカウオ 赤魚,みそ	インゲントマト	コマツナ 小松菜,もやし,人参	タマネギ 玉葱,人参,えのき,しめじ	コメ 砂糖 アブラ ごま油	出汁,醤油,塩, みりん,酒 みかん ゼリー	350
25	木	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	アヒ 合い挽き肉,牛乳,豆腐	タマネギ 玉葱,トマト	キユウリ 胡瓜,人参,コーン	もやし,わかめ	コメ カボチャ 南瓜,パン粉 マカロニ,マヨドレ	出汁,胡椒, ケチヤップ, ウスターソース ポテト	501
26	金	うどん テン 天ぷら	トリ 鶏モモ,牛乳	わかめ,人参,ねぎ	ニンジン 人参,ねぎ	うどん ヤーコン,レンコン カタクリコ 片栗粉	出汁,醤油,みりん, カルピス ゼリー	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