

令和6年度3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	そぼろのちらし寿司 春キャベツのソテー すまし汁	鶏ひき肉 鶏モモ	人参,コーン,エンドウ,蓮根 キャベツ,玉葱,レモン,トマト カブ,もやし	米,砂糖 アブラア 油揚げ	出汁,醤油,みりん,塩,胡椒,酒	3色蒸しパン	504
4	火	ごはん 赤魚の大粒醤油焼き カルボナーラ風サラダ みそ汁	赤魚 みそ	大蒜,トマト 玉葱,人参,コーン,しめじ もやし,水菜	米 カボチャ 南瓜 マカロニ アツア 厚揚げ	出汁,醤油,	—	418
5	水	ごはん 豚のネギ塩だれ グリーンサラダ みそ汁	豚肉 みそ,豆腐	ネギ,レモン,レタス キャベツ,胡瓜,トマト 人参,わかめ	米 さつまいも	出汁,塩,醤油	パンケーキ	538
6	木	ごはん サバの味噌煮 青菜のツナ和え すまし汁	サバ,みそ	カブ,いんげん ほうれん草,小松菜, 白菜,えのき,ネギ	米 ツナ,マヨドレ	出汁,醤油,酒,みりん,	りんご	478
7	金	枝豆のナムル風ごはん 鶏の照り焼き 春菊のポン酢和え みそ汁	枝豆 鶏モモ みそ	昆布 玉葱,ブロッコリー, 春菊,人参 キャベツ,えのき,ネギ	米,ごま油,ごま さつまいも	出汁,醤油,みりん,ポン酢	ジャムトースト	489
10	月	ごはん 餃子 マカロニサラダ みそ汁	合挽き肉 みそ	ニラ,もやし,キャベツ,大蒜 胡瓜,人参,コーン 玉葱,ねぎ	米 餃子の皮 マカロニ じゃがいも	出汁,ポン酢	バナナパイ	606
11	火	カレー コールスロー チーズ パン	鶏肉 チーズ	人参,玉葱, キャベツ,人参,コーン	米,カレールウ, じゃがいも マヨドレ	塩,胡椒	—	484
12	水	グラタン カラフルサラダ スープ	チーズ,鶏モモ	玉葱,人参,ブロッコリー コーン,人参,レタス,胡瓜 キャベツ,人参,コーン	食パン マカロニ,じゃがいも 小麦粉,バター マヨドレ 春雨	出汁,醤油,みりん,酒,塩,胡椒	バナナ	513
13	木	ごはん 鮭のレモン焼き 山芋の塩昆布和え みそ汁	鮭 みそ	レモン,キャベツ 山芋,オクラ,塩昆布 人参,えのき,しめじ,ねぎ	米 じゃがいも ごま油 アツア 厚揚げ	出汁,醤油,塩	餃子のスイートポテトパイ	426
14	金	ごはん ホキのフライ ブロッコリーのみそサラダ すまし汁	ホキ	キャベツ ブロッコリー,人参 エリンギ,大根,ネギ	米 小麦粉,パン粉,南瓜, 砂糖,油 アブラア 油揚げ	出汁,ソース,醤油,みりん,塩,酒,	りんごゼリー	514

17	月	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁	アイビ ニク トウフ 合挽き肉,豆腐	タマネギ 玉葱, キュウリ ニンジン 胡瓜,人参,コーン ハクサイ 白菜,ネギ	コメ 米 パン粉 じゃがいも,マヨドレ アツア 厚揚げ	出汁,ソース 塩,胡椒,	オレンジ	469
18	火	ごはん 鯖のみそ焼き 大豆とひじきのサラダ すまし汁	サワラ 鯖,みそ ダイズ 大豆	いんげん キュウリ ニンジン 胡瓜,人参,ひじき タマネギ ニンジン 玉葱,人参,えのき	コメ 米 さつまいも	出汁,醤油,酒, みりん,塩	—	373
19	水	ナポリタン きのこのソテー スープ		ピーマン,玉葱,人参, しめじ,えのき,エリンギ,玉葱 わかめ,もやし	スパゲッティ ごま	出汁,ケチャッ プ,胡椒,ウス ターソース,塩,	おにぎり	434
21	金	ごはん オープンコロッケ 春雨サラダ スープ	アイビ ニク 合挽き肉	ニンジン タマネギ 人参,玉葱,トマト キュウリ ニンジン 胡瓜,人参,コーン	コメ 米 じゃがいも,パン粉, コムギコ カボチャ 小麦粉,南瓜 ハルサメ 春雨	出汁,醤油,酒, みりん,塩,酢, ソース	チーズ	544
24	月	ごはん ピーチシャークの唐揚げ 玉ねぎサラダ みそ汁	ピーチシャーク みそ トウフ みそ,豆腐	大蒜,生姜,レタス ミズナ キュウリ ニンジン 水菜,胡瓜,人参,レタス, わかめ ニンジン 人参	コメ 米 米粉,片栗粉,南瓜 アブラア 油揚げ	出汁,ドレッシ ング,醤油,	ヨーグル ト	536
25	火	ごはん 鶏とカブの煮物 枝豆の和風サラダ みそ汁	トリ 鶏モモ みそ トウフ みそ,豆腐	カブ,チンゲンサイ エダマメ キュウリ ニンジン 枝豆,キャベツ,胡瓜,人参 なめこ,ねぎ	コメ 米	出汁,醤油,み りん,酒,ドレッ シング	—	491
26	水	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 中華スープ	トウフ アイビ ニク 豆腐,合挽き肉 トリ ニク 鶏むね肉	タマネギ ニンジン 玉葱,人参,ニラ キュウリ ニンジン 胡瓜,人参 タマネギ ニンジン 玉葱,わかめ,人参	コメ 米 ハルサメ 春雨	出汁,醤油,	ラスク	635
27	木	ごはん 鮭の塩焼き かわりきんぴら みそ汁	サケ 鮭 みそ 麩 みそ,麩	オオバ 大葉, ゴボウ ニンジン ヨンニョク 牛蒡,人参,蒟蒻 わかめ,ねぎ	コメ 米 カボチャ 南瓜 スパゲッティ さつまいも	出汁,塩,醤油, みりん,酒	フライド ポテト	408
28	金	ごはん 唐揚げ キャベツのごまだれ みそ汁	トリ 鶏モモ みそ みそ	ニンニク ショウガ 大蒜,生姜,トマト キャベツ,えのき,人参 もやし,人参,大根	コメ 米 コムギ カタクリコ カボチャ 米粉,片栗粉,南瓜 ごま	出汁,醤油,み りん,	バナナ チップス	500

・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
492	17.9	16.6	62.5	1.8