

令和7年度 7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		
1	火	ごはん ぶりの塩麴焼き ネバネバサラダ みそ汁	ぶり ナットウ 納豆 みそ	トマト,オクラ オクラ,胡瓜 ダイコン ニンジン 大根,人参,	コメ 米 ごま油 ナガイモ 長芋 アブラア 油揚げ	出汁,塩麴,ポ ン酢	-	352
2	水	ごはん 唐揚げ もやしのナムル みそ汁	トリ 鶏モモ みそ,豆腐	ニンニク ショウガ 大蒜,生姜,トマト,レタス ニンジン 人参,もやし,にら わかめ,しめじ	コメ 米 コムギコ コメコ アブラ 小麦粉,米粉,油 ごま,砂糖	出汁,醤油,酒, みりん,酢	ヨーグル ト	535
3	木	ごはん 赤魚の煮つけ ピーマンのきんぴら みそ汁	アカウオ 赤魚 みそ	いんげん ピーマン,ニンジン コンニャク, もやし,ダイコン	コメ 米 カボチャ サトウ 南瓜,砂糖 サトウ 砂糖 アブラア 油揚げ	出汁,醤油,酒, みりん,	ジャム トースト	403
4	金	ごはん 豚の生姜焼き 水菜のサラダ みそ汁	ブタ ニク 豚肉 みそ	ショウガ タマネギ 生姜,玉葱,トマト,レタス ミズナ キュウリ ニンジン 水菜,胡瓜人参,コーン キャベツ,えのき,	コメ 米	出汁,醤油,み りん,酒	フライド ポテト	662
7	月	ごはん サケの生姜焼き 海藻サラダ セタそうめん	サケ みそ	ショウガ ニンジン 生姜,人参,レタス わかめ,キクラゲ 木耳,コーン,もやし,胡 瓜,イトカンテン 玉葱,ニンジン タマネギ 人参	コメ 米 そうめん	出汁,醤油,み りん,酒,ドレッ シング,	タナバタ セタゼ リー	350
8	火	カレー コールスローサラダ チーズ	トリニク 鶏肉 チーズ	ニンジン タマネギ, 人参,玉葱, キャベツ,コーン,人参	コメ 米,ルウ,じゃがいも マヨドレ		—	516
9	水	ごはん サワラのごまみそ焼き ゴーヤともやしの昆布炒め すまし汁	サワラ,みそ,枝豆 みそ	エダマメ ゴーヤ,もやし,昆布 ダイコン 大根,ねぎ	コメ 米 ごま,サトウ カボチャ 砂糖,南瓜 アブラア 油揚げ	出汁,醤油,み りん,酒	蒸しパン	603
10	木	ごはん 鶏のにんにく醤油焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁	トリニク 鶏肉 みそ	ニンニク キュウリ 大蒜,胡瓜,オクラ ブロッコリー,人参, ダイコン ニンジン 大根,人参,	コメ 米 ごま アブラア 油揚げ	出汁,醤油,み りん,酒	スコーン	716
11	金	食パン ホキのフライ コロコロサラダ きのこのスープ	ホキ みそ	レタス,トマト キュウリ,ニンジン 胡瓜,人参,コーン しめじ,えのき,エリンギ	シヨク 食パン アブラ コムギコ 油,パン粉,小麦粉 じゃがいも,マヨドレ	出汁,醤油,み りん,酒,塩,コ ショウ	バナナ チップス	468
14	月	ごはん サバのヤンニョム ひじきのサラダ みそ汁	サバ みそ	ニンニク レタス,大蒜 ニンジン ひじき,人参,コーン,いんげん ハクサイ ニンジン 白菜,人参,ねぎ	コメ 米 カボチャ サトウ アブラ 南瓜,砂糖,油 ごま	出汁,醤油,み りん,酒,豆板 醤,ケチャップ,	パンケー キ	494
15	火	ごはん 鶏の照り焼き 青菜のおかか和え みそ汁	トリ ニク エダマメ 鶏肉,枝豆 かつお節 みそ,豆腐	タマネギ 玉葱,トマト ほうれん草,小松菜 しめじ,えのき,	コメ 米 サトウ 砂糖	出汁,醤油,み りん,酒	—	410
16	水	ごはん 麻婆豆腐 キュウリの酢の物 中華スープ	ア ヒ ニク トウフ 合い挽き肉,豆腐,みそ みそ	ニンジン タマネギ, ニンニク ショウガ 人参,玉葱,大蒜,生姜,レタス キュウリ ニンジン ダイコン 胡瓜,人参,大根,わかめ タマネギ 玉葱,キャベツ,	コメ 米 サトウ 砂糖 ハルサメ 春雨	出汁,醤油,み りん,酒,豆板 醤	オレンジ ゼリー	583

17	木	ごはん サケの塩焼き なすの焼きびたし みそ汁	サケ みそ,	オオバ 大葉,とうもろこし なす,玉葱, もやし,わかめ	コメ 米 アブラア 油揚げ	出汁,醤油,み りん,酒,塩, だるまさ ん風クッ キー	720	
18	金	ごはん ホッケのみそマヨ焼き 青菜の納豆和え すまし汁	ホッケ,みそ 納豆	トマト ほうれん草,小松菜,人参 玉葱,えのき,人参	コメ 米 さつまいも,マヨドレ	出汁,醤油,み りん,酒,塩, チーズ	430	
22	火	ごはん タラのガリバタ焼き 春雨サラダ スープ	タラ 卵	レタス,トマト,大蒜 胡瓜,人参 玉葱,しめじ,大根	コメ 米 バター 春雨	出汁,醤油,み りん,塩、酢 —	396	
23	水	ごはん 鶏の生姜焼き ズッキーニのナムル みそ汁	トリニク エダマメ 鶏肉,枝豆 みそ,豆腐	生姜,玉葱, ズッキーニ,人参,もやし わかめ,キャベツ	コメ 米 南瓜 ごま	出汁,醤油,み りん,酒 ラスク	590	
24	木	ベジナポリタン 牛蒡の甘辛 スープ	ブタニク 豚肉	人参,玉葱,ピーマン, マッシュルーム,トマト わかめ,キャベツ,えのき	コメ 米 スパゲッティ 牛蒡,砂糖	出汁,醤油,み りん,酒,ケ チャップ	おにぎり	504
25	金	ごはん メルルーサの大蒜醤油焼き 玉ねぎサラダ みそ汁	メルルーサ みそ	ニンニク 大蒜,オクラ,トマト 玉葱,水菜,胡瓜,人参 キャベツ,なす,ネギ	コメ 米 ごま油 	出汁,醤油,ド レッシング すいか	348	
28	月	ごはん ホッケの生姜煮 青菜のごま和え 赤だし	ホッケ みそ	いんげん,生姜 ほうれん草,小松菜,人参 人参,大根	コメ 米 さつまいも,砂糖 ごま 厚揚げ	出汁,醤油,み りん,酒 ポンデリ ング風	613	
29	火	ごはん 鶏の塩麴焼き キャベツのごまだれ みそ汁	トリ 鶏モモ みそ	玉葱,レタス キャベツ,トマト 大根,人参,	ごはん 南瓜 ごま 油揚げ	出汁,塩麴,醤 油,みりん,酒 —	525	
30	水	ごはん イワシの蒲焼風 わかめの酢の物 みそ汁	いわし じゃこ みそ	胡瓜,オクラ わかめ,人参,大根 	コメ 米 ごま油,薄力粉 砂糖 麴,さつまいも	出汁,醤油,み りん,酒,酢, バナナ	451	
31	木	ごはん ハンバーグ カラフルサラダ スープ	合い挽き肉,豆腐,枝豆,牛 乳 チーズ 豆腐	玉葱,レタス 人参,コーン,胡瓜,レーズン,レ タス わかめ,玉葱	コメ 米 パン粉 マヨドレ	出汁,ウスター ソース,ケ チャップ, カルピス ゼリー	485	

・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
509	20.0	17.8	62.2	2.0