令和8年度 11月献立表

淡路こども園

日	曜日	献立名	ざいりょう 赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	ざいりょう 緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	ざいりょう 黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	おやつ	エネルギー
2	月	ごはん			米	出汁,醤油,酒	スノーボール クッキー	438
		ホッケの生姜煮	ホッケ	レタス,トマト生姜	砂糖	みりん		
		青菜のしらす和え	しらす	ほうれん草,小松菜,人参,えのき わかめ	砂糖			
		みそ汁	みそ,油揚げ	白菜,人参,ねぎ				
3	火							
4	水	ごはん			米	出汁,醤油	餃子ピザ	473
		鮭のバターポン酢焼き	鮭	レタス,南瓜	バター	みりん,ポン酢		
		カラフルサラダ		コーン,胡瓜,パプリカ,レタス	マカロニ,マヨドレ			
		みそ汁	みそ	白菜,人参,わかめ,ねぎ	さつまいも			
5	木	ごはん			米	出汁,醤油	カルピスゼリー	436
		唐揚げ	鶏肉	生姜,トマト,キャベツ	片栗粉,油			
		もやしのナムル	しらす	もやし,小松菜,人参,胡瓜	ごま油,ごま			
		みそ汁	みそ,豆腐	白菜,えのき,わかめ,ねぎ				
6	金	ごはん			米	出汁,醤油,酒	ヨーグルト	458
		豚肉と白菜のみそ炒め	豚肉,みそ	白菜,人参,玉葱,しめじ		ドレッシング		
		水菜のサラダ		水菜,胡瓜,パプリカ,もやし レタス				
		すまし汁	豆腐	大根,人参,わかめ				
9	月	ごはん			米	出汁,醤油	おにぎり	479
		さばの塩焼き	さば	キャベツ	さつまいも	食塩,みりん		
		ほうれん草の納豆和え	納豆	ほうれん草,小松菜,人参,しめじ	砂糖			
		みそ汁	みそ,油揚げ	人参,玉葱,ねぎ	じゃがいも			
10	火	ハヤシライス	豚肉	玉葱,人参,しめじ,トマト缶	米,ルウ	食塩		507
		コールスローサラダ		玉葱,コーン,キャベツ,胡瓜,人参 パプリカ	マヨドレ			
		チーズ	チーズ					
11	水	ごはん			米	出汁,食塩	米粉きな粉クッキー	476
		ホキのフライ	ホキ	レタス,トマト	薄力粉,パン粉,油	ウスターソース ドレッシング		
		大根のサラダ		大根,キャベツ,コーン,胡瓜,人参 パプリカ	砂糖			
		みそ汁	みそ,厚揚げ	もやし,人参,玉葱,ねぎ				
12	木	ごはん			米	出汁,醤油,酒	みかんゼリー	417
		鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉,みそ	レタス,トマト	ごま			
		春菊のお浸し	しらす	春菊,小松菜,ほうれん草,人参	砂糖			
		すまし汁	みそ,油揚げ	水菜,もやし,人参				
13	金	ごはん			米	出汁,醤油,食塩	バナナ	439
		タラのムニエル	タラ	ブロッコリー,南瓜	薄力粉,バター			
		さつまいものコロコロサラダ		胡瓜,人参,チーズ,レタス レーズン	さつまいも,マヨドレ			
		野菜スープ	手羽元	キャベツ,玉葱,人参,もやし,ねぎ				
16	月	ごはん			米	出汁,醤油,酒	メロンパン風トースト	517
		ぶりの照り焼き	ぶり	レタス	さつまいも,砂糖	みりん ドレッシング		
		わかめサラダ		わかめ,胡瓜,人参,もやし,えのき				
		みそ汁	みそ,豆腐	白菜,大根,人参				

17	火	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	 豚ひき肉,豆腐,大豆 手羽元	 玉葱,人参,椎茸,白ねぎ 人参,コーン,胡瓜,パプリカ チンゲン菜,玉葱,人参,わかめ ねぎ	米 春雨,砂糖 	出汁,醤油,酒 酢,オイスター ソース トウバンジャン		402
18	水	ごはん ホキの磯辺揚げ 青菜ときのこの和え物 みそ汁	 ホキ みそ,油揚げ	 あおのり,レタス ほうれん草,小松菜,しめじ,人参 もやし,椎茸,エリンギ 大根,人参,わかめ,ねぎ	米 天ぷら粉,油,さつまいも 砂糖 	出汁,醤油,食塩	ココア クッキー	442
19	木	ごはん ハンバーグ ひじきの煮物 みそ汁	 合い挽き肉,豆腐,牛乳 油揚げ みそ	 玉葱,人参,トマト,キャベツ ひじき,人参,いんげん,蒟蒻 白菜,大根,人参,わかめ,ねぎ	米 パン粉 砂糖 	出汁,醤油,食塩	きな粉 トースト	512
20	金	ごはん 赤魚の煮つけ 豆腐サラダ みそ汁	 赤魚 豆腐 みそ	 レタス キャベツ,胡瓜,人参,コーン パプリカ 大根,人参,わかめ,ねぎ	米 さつまいも,砂糖 麸	出汁,醤油,酒 みりん ドレッシング	ラスク	459
23	月							
24	火	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁	 豚肉 みそ,油揚げ	 生姜,玉葱,人参,ピーマン キャベツ 胡瓜,人参,コーン,レタス パプリカ 人参,玉葱,ねぎ	米 油 マカロニ,マヨドレ じゃがいも	出汁,醤油,酒 みりん,酢,食塩	誕生日会	429
25	水	ごはん アジの竜田揚げ ブロッコリーのごま和え みそ汁	 アジ みそ	 南瓜,キャベツ ブロッコリー,人参,コーン キャベツ えのき,人参,わかめ,ねぎ 小松菜	米 片栗粉,油 ごま,砂糖 麸	出汁,醤油,酒	黒糖 ちんすこう	474
26	木	ごはん 豚肉とチンゲン菜の オイスター炒め スパゲティサラダ みそ汁	 豚肉 みそ,厚揚げ	 チンゲン菜,白菜,玉葱,人参 椎茸 人参,胡瓜,コーン,しめじ 玉葱,水菜,人参,ねぎ	米 マヨドレ 	出汁,醤油,食塩 酢,オイスター ソース	ぶどう ゼリー	510
27	金	ごはん シルバーの甘辛煮 きゅうりの酢の物 みそ汁	 シルバー しらす みそ,厚揚げ	 レタス,トマト 胡瓜,人参,えのき,わかめ 小松菜,人参,ねぎ	米 砂糖 砂糖 	出汁,醤油,酒 みりん,酢	チーズ	456
30	月	ごはん 鮭のチーズ焼き キャベツのおかかマヨ みそ汁	 鮭,チーズ かつお節 みそ,豆腐	 レタス,トマト キャベツ,コーン,パプリカ,人参 白菜,わかめ,ねぎ	米 マヨドレ さつまいも	出汁,酒,みりん 酢	フライド ポテト	470

・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。
・食材の仕入れの関係などにより、献立を変更する場合があります。
・今月使用している旬の食材は≪白菜、大根、ブロッコリー、ほうれん草、チンゲン菜、春菊≫です。

※食べたことのない食材については、一度ご家庭で食べてみて、アレルギーなどの症状が出ないかの確認をお願い致します。

＜1か月平均栄養量＞

エネルギー・・・ 463kcal
たんぱく質 ・・・ 16.0g
脂質 ・・・ 13.7g
炭水化物 ・・・ 64.0g
塩分 ・・・ 1.9g