

令和7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		
2	月	ごはん ホキのバター醤油焼き カリフラワーのサラダ みそ汁	ホキ 鶏むね肉 みそ	トマト カリフラワー、玉葱、 ダイコン、ハクサイ、ニンジン 大根、白菜、人参、わかめ	コメ 米 バター、さつまいも	出汁、醤油、胡椒、ドレッシング	パウンドケーキ	433
3	火	ちらし寿司風ごはん 鶏のみそマヨ焼き カラフルサラダ すまし汁	サケ、タマゴ、卵 鶏もも肉、みそ	ニンジン 人参、スナップエンドウ レタス キャベツ、胡瓜、コーン、 パプリカ タマネギ、ニンジン 玉葱、人参、えのき、しめじ	コメ 米 マヨドレ、南瓜、	出汁、塩、酢、胡椒、みりん、酒、 醤油ドレッシング	—	441
4	水	ごはん タラのムニエル 菜の花のサラダ みそ汁	タラ ツナ みそ、豆腐	キュウリ 胡瓜 菜の花、ブロッコリー ニンジン 人参、なめこ、ねぎ	コメ 米 さつまいも、薄力粉、 バター マヨドレ	出汁、胡椒、塩	オレンジゼリー	549
5	木	パン ビーフシチュー ポテトサラダ	キウニク 牛肉	しめじ、人参、玉葱、ブロッコリー ニンジン、キュウリ 人参、胡瓜、レーズン	ショク 食パン、ジャム じゃがいも、ルウ じゃがいも、マヨドレ	胡椒	ラスク	510
6	金	ごはん サバの味噌煮 ひじきのサラダ すまし汁	サバ、みそ	カブ、インゲン ひじき、胡瓜、コーン ダイコン 大根、ねぎ	コメ 米 サトウ 砂糖 ごま アブラア 油揚げ	出汁、塩、醤油、 みりん、酒、ポン 酢	ちんすこう	488
9	月	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ スープ	ア、ビ、ニク、トウフ、キウニク 合い挽き肉、豆腐、牛乳 チーズ	タマネギ 玉葱、キャベツ、カリフラワー キュウリ、ニンジン 胡瓜、人参、コーン、レーズン エリンギ、えのき、しめじ、 しいたけ	コメ 米 パン粉 マカロニ、マヨドレ	出汁、胡椒、塩、 醤油、みりん、 酒	バナナ	502
10	火	カレー コールスローサラダ バナナ	ブタニク 豚肉	ニンジン、タマネギ 人参、玉葱、 タマネギ 玉葱、キャベツ、コーン、胡瓜、 バナナ	コメ 米、じゃがいも、ルウ	胡椒、ドレッシング	—	503
11	水	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	ニンニク、ショウガ ブロッコリー、トマト、大根、生姜、 ミズナ 水菜、パプリカ、玉葱、レタス、 わかめ もやし、白菜	アブラカクリコ、コメコ 油、片栗粉、米粉 アツア 厚揚げ	出汁、醤油、胡椒、 みりん、 ドレッシング	チーズ	396
12	木	ごはん サケの塩焼き 海藻サラダ みそ汁	サケ 鮭 みそ	ダイコン、オオバ 大根、大葉 キクラゲ、わかめ、水菜、大根	コメ 米 カボチャ 南瓜 アブラア 油揚げ	出汁、塩、 ドレッシング	パン ケーキ	396
13	金	ごはん 野菜炒め きんぴらごぼう みそ汁	ブタニク 豚肉 みそ、豆腐	タマネギ、ニンジン キャベツ、もやし、玉葱、人参、 しめじ ニンジン、コンニャク、ゴボウ 人参、蒟蒻、牛蒡 わかめ	コメ 米 アブラ 油 ごま アブラア 油揚げ	出汁、塩、胡椒、 醤油、みりん	ポテト	342

16	月	ごはん ミルフィーユカツ 水菜のサラダ みそ汁	豚バラ, チーズ, 牛乳 しらす みそ	キャベツ, レタス, トマト 水菜, 胡瓜, 人参 白菜, えのき	米 油, 薄力粉, パン粉 油揚げ	出汁, 胡椒, ドレッシング	バナナ チップス	510
17	火	ごはん さわらの梅みそ焼き 菜の花のごま和え すまし汁	さわら, みそ ダイコン 大根, ねぎ	梅, キャベツ, トマト 菜の花, 人参 大根, ねぎ	米 ごま 油揚げ	出汁, 醤油, み りん, 塩, 酒, 塩	—	348
18	水	ごはん 麻婆豆腐 わかめの酢の物 みそ汁	合い挽き肉, 豆腐, みそ みそ	キクラゲ, タマネギ, 人参 木耳, 玉葱, ねぎ, 人参, レタス わかめ, もやし, 胡瓜 人参, えのき, しめじ	米 砂糖 厚揚げ	出汁, 醤油, み りん, 塩, 酒, 塩, 豆板醤, 甜面 醬, 酢	りんご	519
19	木	ごはん ホッケの煮つけ しらすの和え物 みそ汁	ホッケ しらす みそ	ブロッコリー, カブ 胡瓜, わかめ 白菜, ねぎ	米 砂糖 さつまいも	出汁, 醤油, み りん	カルピス ゼリー	345
23	月	ごはん チーズダッカルビ ニラのサラダ スープ	鶏もも, チーズ, みそ 鶏むね しいたけ, エリンギ, しめじ	タマネギ 玉葱, キャベツ, カリフラワー ニラ, 人参, 胡瓜	米 ごま油	出汁, 醤油, みりん, ケチャップ, コチュジャン, ドレッシング	ジャム トースト	478
24	火	ごはん 赤魚の醤油焼き 春雨のサラダ みそ汁	赤魚 みそ	レタス, 大蒜 人参, 胡瓜, コーン 白菜, えのき	米 さつまいも 春雨, 砂糖 油揚げ	出汁, 醤油, 酢, みりん	—	311
25	水	ちゃんぽん 焼売	豚バラ 合い挽き	キャベツ, 玉葱, 人参, しめじ ニラ, 玉葱, キャベツ	中華麺 焼売の皮	出汁, 醤油, 胡 椒, ポン酢	りんご ゼリー	467
26	木	ごはん 鮭のムニエル アスパラのグリーンサラダ みそ汁	鮭 みそ, 豆腐	レタス, トマト アスパラガス, キャベツ, 胡瓜 もやし, なめこ	米 薄力粉, バター	出汁, 胡椒, 酒, ドレッシング,	みかん	360
27	金	ごはん 唐揚げ しらすのサラダ みそ汁	鶏モモ しらす みそ	キャベツ, トマト, 大蒜, 生姜 レタス, 胡瓜, わかめ もやし, こまつな	米 米粉, 片栗粉, 油 油揚げ	出汁, 醤油, 胡椒, ドレッシング	ヨーグ ルト	505
30	月	ごはん 肉じゃが 青菜のごま和え みそ汁	豚肉 みそ	玉葱, 人参, 白滝, インゲン ほうれん草, 人参 えのき, しめじ	米 じゃがいも ごま 厚揚げ	出汁, 醤油, み りん, 酒,	—	561

・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
450	17.0	14.8	59.6	1.7