

# 令和8年度4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	木	ごはん サケの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	サケ 鮭	ダイコン トマト,レタス,大根 ニンジン,コンニャク,ゴボウ 人参,蒟蒻,牛蒡 タマネギ,ミズナ 玉葱,水菜	コメ 米 ごま,ごま油 アブラ 厚揚げ	出汁,塩,醤油, みりん,酒	みかん	438
3	金	ごはん 鶏のみそ焼き 青菜のごま和え すまし汁	トリ 鶏モモ,みそ じゃこ	キャベツ,きゅうり コマツナ,チンゲンサイ,ニンジン 小松菜,青梗菜,人参 ダイコン 大根,ねぎ	コメ 米 ごま アブラ 油揚げ	出汁,塩,みり ん,酒,醤油,	チーズ	444
6	月	ごはん サバの照り焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁	サバ 鯖 じゃこ みそ	ショウガ 生姜,アスパラガス,レタス ブロッコリー,トマト,玉葱 えのき,わかめ	コメ 米 フ 麩	出汁,醤油,砂 糖,みりん,ド レッシング	バナナ	418
7	火	ごはん 鶏のケチャップ焼き カラフルサラダ みそ汁	トリ 鶏モモ みそ	タマネギ 玉葱,えのき,しめじ,トマト コーン,レタス,キュウリ, パプリカ コマツナ 小松菜,ねぎ,人参	コメ 米 アブラ 油 マヨドレ アブラ 厚揚げ	出汁,ケチャッ プ,胡椒	—	461
8	水	ごはん さわらの梅みそ焼き ネバネバサラダ すまし汁	サワラ 鱈 豆腐	そらまめ,キャベツ オクラ,わかめ,レタス,玉葱 ダイコン,アオ 大根,青ねぎ	コメ 米 ながいも アブラ 油揚げ	出汁,みりん, 醤油,塩,ドレ ッシング	オレンジ ゼリー	389
9	木	ごはん 豚の生姜焼き もやしのナムル みそ汁	ブタ 豚肉 豆腐	たまねぎ,生姜,キャベツ, 赤トマト もやし,にら,にんじん わかめ	コメ 米 アブラ ごま油,砂糖 ごま,ごま油, アブラ 油揚げ	出汁,みりん, 醤油,胡椒,	りんご	399
10	金	ごはん ホキのバター醤油焼き マカロニサラダ みそ汁	ホキ 豆腐,みそ	きゅうり,レタス, きゅうり,にんじん,コーン なめこ,もやし,ねぎ	コメ 米 バター マカロニ,マヨドレ	出汁,醤油,胡 椒	ちんすこ う	444
13	月	ごはん ホッケの煮つけ 豆まめサラダ みそ汁	ホッケ ひよこ豆,大豆,えだまめ みそ	かぶ,アスパラガス いんげん ダイコン,ハクサイ 大根,白菜,にんじん,わかめ	コメ 米 サトウ 砂糖 マヨドレ	出汁,醤油,み りん,胡椒	バナナ チップス	382
14	火	カレーライス コールスローサラダ チーズ	トリ 鶏モモ チーズ	たまねぎ,にんじん コーン,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,にんじん	コメ 米,じゃがいも, カレールウ マヨドレ	胡椒	—	473
15	水	ごはん 麻婆豆腐 わかめの酢の物 中華スープ	豆腐,ア 豆腐,合いびき肉,みそ	キクラゲ たまねぎ,木耳,にんじん, ねぎ,レタス,大蒜,生姜 わかめ,大根,にんじん, きゅうり たまねぎ,コーン,わかめ,ねぎ	コメ 米 サトウ 砂糖 サトウ 砂糖 アブラ ごま油	出汁,豆板醤, 甜面醤,醤油, 酒,酢,みりん, 胡椒	ジャム トースト	450

16	木	ごはん タラのみそ焼き 筍のサラダ すまし汁	タラ,みそ	いんげん,きゅうり 筍,にんじん 水菜,もやし,	コメ 米 ごま,マヨドレ アブラア 油揚げ	出汁,醤油,み りん,塩,酒,胡 椒	カルピス ゼリー	301
17	金	ごはん 鶏のポン酢焼き グリーンサラダ みそ汁	鶏モモ	レタス,トマト レタス,キャベツ,きゅうり, トマト 小松菜,にんじん,ねぎ	コメ 米 アブラア 油揚げ	出汁,ポン酢, ドレッシング	パン ケーキ	498
20	月	ごはん 鶏の醤油焼き アスパラガスのサラダ みそ汁	鶏モモ,	トマト,キャベツ アスパラガス,トマト,,玉葱, レモン 豆腐,みそ	コメ 米 ごま油 マヨドレ アブラア 油揚げ	出汁,醤油,酒, 塩	クッキー	503
21	火	ごはん 赤魚の照り焼き 新玉のサラダ みそ汁	アカザカナ 赤魚	たけのこ 生姜,ブロッコリー 水菜,きゅうり,パプリカ,玉葱, サニーレタス 白菜,ねぎ	コメ 米 かぼちゃ,砂糖 ちくわぶ	出汁,醤油,酒, 塩,みりん,ド レッシング	—	305
22	水	ごはん いわしの蒲焼 青菜の納豆和え みそ汁	イワシ 鯛 納豆	スナップエンドウ ほうれんそう,人参,しめじ 白菜,ねぎ	コメ 米 砂糖,さつまいも,油 砂糖 さつまいも	出汁,醤油,み りん	りんご ゼリー	453
23	木	ごはん 牛皿 菜の花の和え物 みそ汁	ギョウザ 牛肉	タマネギ,ニンジン 玉葱,人参,エリンギ,しいたけ, ピーマン,白菜, 菜の花,人参, 玉葱,水菜	コメ 米 砂糖 砂糖 厚揚げ	出汁,オイス ターソース,醬 油,みりん	ラスク	519
24	金	カレーうどん キャベツのごまだれ チーズ	ブタニク 豚肉	人参,しいたけ,玉葱,もやし, ほうれんそう,ねぎ キャベツ,トマト	うどん,砂糖 砂糖,ごま	出汁,みりん, 醤油,ルウ,塩	おにぎり	372
27	月	ごはん 鮭のポン酢焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁	サケ 鮭	レタス,トマト ブロッコリー,コーン 白菜,わかめ,ねぎ	コメ 米 マヨドレ,ごま アブラア 油揚げ	出汁,ポン酢	ポテト	414
28	火	ごはん 鶏のバター醤油焼き ポテトサラダ みそ汁	鶏モモ肉	トマト 人参,きゅうり,レタス わかめ,ねぎ	コメ 米 バター,さつまいも, じゃが芋,マヨドレ,砂糖 アブラア 油揚げ	出汁,醤油,酢, 塩	—	397
30	木	パン からあげ 中華サラダ きのこスープ	鶏モモ肉 鶏肉	レタス,生姜,にんにく もやし,人参,きくらげ,胡瓜 しいたけ,えりんぎ,しめじ,白 菜	ショク 食パン かぼちゃ,油,米粉 砂糖,ごま油	野菜だし,醬 油,酢,酒,胡椒	ヨーグル ト	511

・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
429	16.3	13.6	56.3	2.1