

令和8年度 8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	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他				
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類					
3	月	ごはん			こめ 米	だし,しょうゆ 出汁,醤油 みりん,ポン酢	フライド ポテト	422		
		あかうお 赤魚	キャベツ,トマト	さとう 砂糖						
		みずな 水菜のサラダ	みずな 水菜,パプリカ,胡瓜,レタス, だいこん 大根							
		しる みそ汁	みそ,あつあ 厚揚げ	こまつな にんじん 小松菜,人参,ねぎ						
4	火	ポークカレー	ぶたにく 豚肉	にんじん たまねぎ 人参,玉葱,しめじ	こめ 米,じゃがいも,ルウ	す 酢		479		
		コールスローサラダ		キャベツ,コーン,きゅうり にんじん 胡瓜,人参, パプリカ	マヨドレ,さとう あぶら 砂糖,油					
		チーズ	チーズ							
5	水	ごはん			こめ 米	だし,ポン酢 出汁,醤油 みりん,しょうゆ	ジャム トースト	437		
		さけ 鮭のバターポン酢焼き	キャベツ	さつまいも,バター						
		はくさい しおこんぶ あ 白菜の塩昆布和え	はくさい にんじん 白菜,人参,しめじ,塩昆布	さとう 砂糖						
		みそ汁	みそ,とうふ 豆腐	だいこん みずな 大根,水菜,ねぎ,人参						
		6	木	ごはん			こめ 米	だし, 出汁, オイスター ソース	みかん ゼリー	457
				とりにく なつやさい 鶏肉と夏野菜の	なす,ズッキーニ,パプリカ, たまねぎ 玉葱,トマト,レタス	あぶら 油				
				いた オイスター炒め	かぼちゃ にんじん きゅうり たまねぎ 南瓜,人参,胡瓜,玉葱, レーズン	マヨドレ				
しる みそ汁	みそ,あぶらあ 油揚げ	はくさい にんじん 白菜,人参,ねぎ								
		ごはん			こめ 米	だし, 出汁, ドレッシング	ヨーグルト	407		
		ホッケのみそマヨ焼き	ホッケ,みそ	キャベツ,トマト	マヨドレ					
		たまねぎサラダ	たまねぎ きゅうり 玉葱,胡瓜,パプリカ,水菜, レタス,わかめ							
		すまし汁	あぶらあ 油揚げ	にんじん 人参,えのき,ねぎ,わかめ						
10	月	ごはん			こめ 米	だし,しょうゆ 出汁,醤油 す,しょくえん 酢,食塩	バナナ	469		
		ぶたにく 豚肉とキャベツの	キャベツ,ピーマン,にんじん 人参, ブロッコリー,玉葱	さつまいも,あぶらさとう 油,砂糖						
		いた もの 炒め物	きゅうり 胡瓜,パプリカ,コーン,レタス	マカロニ,さとう 砂糖,マヨドレ						
		しる みそ汁	みそ	はくさい にんじん 白菜,人参,ねぎ	ふ 麩					
11	火									
12	水									
13	木									
14	金									
17	月	ごはん			こめ 米	だし,す,しょうゆ 出汁,酢,醤油 しょくえん 食塩	さつまいも チップス	404		
		ホキ	レタス,トマト	バター,はくりきこ 薄力粉						
		きゅうり す 胡瓜の酢の物	きゅうり にんじん 胡瓜,人参,えのき,わかめ	さとう 砂糖						
		みそ汁	みそ,あぶらあ 油揚げ	もやし,みずな にんじん 水菜,人参,ねぎ						
		18	火	ごはん			こめ 米	だし,しょうゆ 出汁,醤油		385
				とりにく 鶏肉	かぼちゃ 南瓜,レタス,生姜	かたくりこ あぶら 片栗粉,油				
キャベツのゴマダレ	キャベツ,パプリカ,きゅうり たまねぎ 胡瓜,玉葱			ごま,マヨドレ						
しる みそ汁	みそ,とうふ 豆腐	だいこん にんじん 大根,人参,わかめ								
19	水	ごはん			こめ 米	だし,す,しょくえん 出汁,酢,食塩	バナナ ケーキ	507		
		あ び にく とう ふ きゅうにゅう 合い挽き肉,豆腐,牛乳	たまねぎ にんじん 玉葱,人参,トマト,キャベツ	あぶら こ 油,パン粉						
		ポテトサラダ	にんじん きゅうり 人参,胡瓜,レタス	じゃがいも,マヨドレ						
		みそ汁	みそ,あぶらあ 油揚げ	はくさい 白菜,えのき,ねぎ						

20	木	ごはん			こめ	だし、酒	カルピス ゼリー	434
		鮭のチーズ焼き	さけ、チーズ	ブロッコリー	さつまいも、油	ドレッシング		
		豆腐サラダ	豆腐	キャベツ、胡瓜、パプリカ、コーン				
		みそ汁	みそ	わかめ、玉葱、水菜、人参、なす				
21	金	ごはん			こめ	だし、ポン酢	チーズ	457
		冷しゃぶ		水菜、キャベツ、パプリカ		みりん、醤油 食塩		
		青菜の和え物	ぶたにく 豚肉	胡瓜、トマト				
		すまし汁	豆腐	小松菜、ほうれん草、しめじ 人参、もやし	さとう 砂糖			
24	月	ごはん			こめ	だし、しょうゆ	ラスク	478
		豚肉の生姜焼き	ぶたにく 豚肉	玉葱、人参、ピーマン、生姜		酒、みりん		
		ほうれん草のごま和え		レタス、トマト	さとう、あぶら 砂糖、油			
		みそ汁	みそ	小松菜、ほうれん草、白菜、 人参	ごま、さとう ごま、砂糖			
25	火	ごはん			こめ	だし、しょうゆ	たんじょうびかい 誕生日会	343
		タラのきのこあんかけ	たら	しめじ、椎茸、えのき、キャベツ 人参		ドレッシング		
		アスパラサラダ		アスパラガス、コーン、レタス 胡瓜、パプリカ	さつまいも、片栗粉			
		みそ汁	みそ、豆腐	人参、水菜、ねぎ				
26	水	パン			しよく 食パン	す 酢	おにぎり	496
		クリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう 鶏肉、牛乳	たまねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー	じゃがいも、バター はくりきこ、薄力粉、シチューの素			
		キャベツのおかかマヨ	かつお節	キャベツ、胡瓜、人参、コーン	マヨドレ、さとう マヨドレ、砂糖			
		バナナ		バナナ				
27	木	ごはん			こめ	だし、酒	きな粉 トースト	518
		ホキの磯辺揚げ	ホキ	キャベツ、トマト、あおのり	あぶらはくりきこ 油、薄力粉	ドレッシング		
		カラフルサラダ		コーン、レタス、胡瓜、人参 パプリカ、ブロッコリー	さとう 砂糖			
		みそ汁	みそ	白菜、ねぎ、玉葱、わかめ	さつまいも			
28	金	ごはん			こめ	だし、ポン酢	バナナ チップス	479
		鶏肉とズッキーニの ポン酢ソテー	とりにく 鶏肉	ズッキーニ、人参、ピーマン たまねぎ、玉葱、トマト、ブロッコリー	あぶら 油			
		コロコロサラダ		胡瓜、パプリカ、レタス	マヨドレ、さとう マヨドレ、砂糖、			
		みそ汁	みそ、油揚げ	小松菜、人参、ねぎ	さつまいも			
31	月							

・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
448	15.5	14.0	61.1	2.0