

令和6年度10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 サケの塩焼き 青菜のごまあえ けんちん汁 | サケ 鮭 | キュウリ 胡瓜, キャベツ ほうれん草, 小松菜 大根, しめじ, 人参, ねぎ, こん | コメ 米 ごま | 出汁, 醤油, 塩, みりん | — | 444 |
| 2 | 水 | ごはん 肉豆腐 コロコロサラダ みそ汁 | 豆腐, 豚肉 豆腐, 豚肉 チーズ みそ | 糸こんにゃく, 白菜, ねぎ, 人参 人参, 胡瓜, レーズン もやし, わかめ | 出汁, 醤油, み りん, こしょう 砂糖 マヨドレ, じゃがいも 油揚げ | オレンジ ゼリー | 286 | |
| 3 | 木 | ごはん 鱈のバター醤油焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁 | サワラ 鱈 みそ | インゲン ブロッコリー えのき, もやし, 青梗菜 | 出汁, 醤油, 塩, みりん さつまいも ごま | さつまいも チップ ス | 470 | |
| 4 | 金 | ごはん 豆腐ハンバーグ グリーンサラダ 豚汁 | 豆腐, アイ 豆腐, 合びき肉, 牛乳 みそ, 豚肉 | タマネギ, ニンジン 玉葱, 人参, ブロッコリー レタス, 胡瓜, キャベツ, トマト ダイコン, コンニャク, ニンジン 大根, 蒟蒻, 人参, ねぎ, しめじ | 出汁, しょうゆ, 酒, 塩, 酢, さつまいも | ヨーグル ト | 424 | |
| 7 | 月 | ごはん ホキのムニエル さつまいものきんぴら みそ汁 | ホキ 豆腐, みそ | カボチャ 南瓜, トマト 人参, 糸蒟蒻, しめじ, ねぎ | 出汁, しょうゆ, 酒, バター, 小麦粉 さつまいも, ごま 油揚げ | ジャムク レープ | 476 | |
| 8 | 火 | 秋野菜カレー コールスロー バナナ | 豚肉 チーズ | ニンジン, タマネギ 人参, 玉葱 キャベツ, コーン, レーズン, 人 参 バナナ | 出汁, しょうゆ, 酒, コメ, カボチャ 米, 南瓜 マヨドレ | — | 434 | |
| 9 | 水 | ごはん 鯛の蒲焼 キャベツのしらす和え みそ汁 | イワシ 鯛 みそ | キャベツ, いんげん キャベツ, シラス 人参, 玉葱, もやし | 出汁, しょうゆ, みりん | バナナ | 451 | |
| 10 | 木 | ごはん 豚肉のごまみそ炒め 胡瓜の酢の物 すまし汁 | 豚肉, みそ 豆腐 | タマネギ, ニンジン 玉葱, 人参 胡瓜, トマト, わかめ わかめ, しめじ | 出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢 ごま ごま | どら焼き | 482 | |
| 11 | 金 | パン 鶏の照り焼き 海藻サラダ スープ | 鶏もも | レタス, 胡瓜 わかめ, 水菜, 寒天 白菜, えのき, ねぎ, 人参 | 出汁, 醤油, 酒, 塩 | おにぎり | 438 | |
| 15 | 火 | ごはん タラのんにく醤油焼き 青梗菜のナムル みそ汁 | タラ みそ | カボチャ 南瓜, トマト 人参, コーン, 青梗菜 玉葱, もやし, わかめ, ねぎ | 出汁, 醤油, こ しょう, — | — | 454 | |
| 16 | 水 | ごはん ハンバーグ 青菜の納豆和え 春雨スープ | 合びき肉 納豆 | タマネギ, ニンジン 玉葱, 人参, レタス ほうれん草, 小松菜 人参, 玉葱 | 出汁, しょうゆ, 塩 コメ 米 薩摩芋 春雨 | ぎょうざ ピザ | 352 | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-----------------------------|---|---|------------------------------|----------------------|-----|
| 17 | 木 | ごはん アカウオ 赤魚のごまみそ焼き マ 真っ白サラダ シル すまし汁 | アカウオ 赤魚,みそ チーズ,豆腐 | レタス ダイコン 大根, えのき,しめじ,人参 | コメ 米 さつまいも,ごま | 出汁,しょうゆ, こしょう,酒,み りん | ジャム トースト | 479 |
| 18 | 金 | ごはん ショウガニ ホッケの生姜煮 ひじきサラダ シル みそ汁 | ホッケ みそ,豆腐 | ショウガ 生姜,いんげん ひじき,人参,大豆,コーン, しめじ,えのき | コメ 米 カボチャ 南瓜 | 出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢, | ダイダイイモ 大学芋 | 623 |
| 21 | 月 | ごはん カラア 唐揚げ ポテトサラダ シル みそ汁 | トリ 鶏モモ みそ,油揚げ,豆腐 | レタス,トマト ニンジン,キュウリ 人参,胡瓜,りんご ねぎ,蒟蒻 | コメ 米 じゃがいも,マヨドレ | 出汁,しょうゆ, みりん,酒, | フライド ポテト | 401 |
| 22 | 火 | ごはん ニク 肉じゃが カラフルサラダ シル みそ汁 | ブタニク 豚肉 みそ | 人参,玉葱,糸コン コーン,トマト,レタス,キュウリ 胡瓜 ダイコン 大根,しめじ,人参 | コメ 米 じゃがいも,砂糖 マヨドレ | 出汁,しょうゆ, みりん,塩,酒, | — | 354 |
| 23 | 水 | ごはん サケ 鮭のちゃんちゃん焼き ア きのこのごま和え ゴジル 呉汁 | サケ 鮭,みそ 大豆,みそ | キャベツ,人参,玉葱,もやし, ピーマン しめじ,えのき ダイコン,ニンジン 大根,人参,ねぎ | コメ 米 バター ごま アブラア 油揚げ,里芋 | 出汁,しょうゆ, 酒,塩,みりん | かぼちゃ のおやき | 464 |
| 24 | 木 | ごはん ブタニク アツア 豚肉と厚揚げの煮物 きのこのナムル シル みそ汁 | ブタニク アツア 豚肉,厚揚げ 豆腐,みそ | ハクサイ 白菜 しめじ,えのき,エリンギ タマネギ 玉葱,なす | コメ 米 サトウ 砂糖 | 出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,こ しょう | ポップ コーン | 533 |
| 25 | 金 | ごはん あじのガーリック焼き グリーンサラダ わかめスープ | あじ | にんにく,レタス キャベツ,人参,胡瓜,トマト わかめ,玉葱 | コメ 米 カボチャ 南瓜 マヨドレ ハルサメ 春雨 | 出汁,しょうゆ, こしょう,みり ん, | チーズ | 475 |
| 28 | 月 | ラーメン トリニク 鶏肉のパン粉焼き ニンジン 人参の酢の物 | ブタニク 豚肉 トリ 鶏肉 | ねぎ,コーン,メンマ,わかめ レタス,トマト ニンジン,キュウリ 人参,胡瓜,もやし | チュウカメン 中華麺 パン粉,小麦粉 | 出汁,しょうゆ, 塩,こしょう,酢 | かぼちゃ のパウン ドケーキ | 475 |
| 29 | 火 | ごはん チンジャオロースー 青椒肉絲 ほうれんそうのナムル チュウカ 中華スープ | ブタニク 豚肉 | ピーマン,人参,たけのこ ほうれん草,人参, わかめ,もやし,玉葱 | コメ 米 | 出汁,しょうゆ, みりん,酒, | — | 533 |
| 30 | 水 | ごはん ミソ サバの味噌煮 コロコロサラダ ニワトリジ 鶏汁 | サバ,みそ チーズ トリ 鶏肉 | いんげん キュウリ,ニンジン 胡瓜,人参,レーズン ゴボウ 牛蒡,ねぎ | コメ 米 カボチャ 南瓜 じゃがいも | 出汁,しょうゆ, みりん,酒, | パンケー キ | 533 |
| 31 | 木 | ドライカレー マカロニサラダ スープ | アイ 合びき肉 チーズ | ニンジン,タマネギ 人参,玉葱 ニンジン,キュウリ 人参,胡瓜 コマツナ 小松菜,わかめ,もやし | コメ 米 マカロニ,マヨドレ | 出汁,しょうゆ, みりん,酒, | りんご | 533 |

※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 | 16.3 | 16.4 | 63.7 | 2.2 |