

令和6年度5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	水	ごはん 唐揚げ ポテトサラダ スープ	トリニク 鶏肉 トウモロコシ 豆乳, チーズ	レタス, トマト, にんにく, ショウガ 生姜 ニンジン 人参, きゅうり, しそ, 干しブドウ ホ チンゲンサイ, パプリカ, 水菜 ミズナ コーン, わかめ, ブロッコリー	コメ 米 アブラ 油, 米粉, 片栗粉 カタクリ じゃがいも, 油, ごま アブラ	出汁, しょうゆ, 塩, 塩麴, 酢, 料 理酒, みりん, こしょう	クッキー	583
2	木	ごはん サバの照り焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁	サバ チーズ, トウモロコシ 豆乳 アブラ 油揚げ, みそ	ニンジン 人参, 玉ねぎ, ピーマン, ショウガ 生姜 ブロッコリー, パプリカ, コーン コマツナ もやし, 小松菜, わかめ, ごぼう コマツナ	コメ 米 サトウ 砂糖, 油, バター サトウ 砂糖, ごま サトウ さといも	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩,	蒸しパン	506
7	火	ごはん 豚と春キャベツの 生姜焼き(旬) ひじきサラダ すまし汁	ブタニク 豚肉 ひじき パプリカ ダイコン 大根, 人参, 小松菜, わかめ	ショウガ キャベツ, 生姜 ひじき, さやいんげん, コーン パプリカ ニンジン 人参, 小松菜, わかめ	コメ 米 アブラ ごま油, 砂糖, サトウ はるさめ, 砂糖, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢	—	305
8	水	ごはん 赤魚の生姜焼き マカロニサラダ すまし汁	アカウオ 赤魚 トウモロコシ 豆乳, チーズ トウフ 豆腐	ショウガ 生姜, キャベツ, コーン, トマト ニンジン きゅうり, 人参, しそ, 干しブドウ シロ しめじ, えのき, 白ねぎ, 葉ネギ	コメ 米 アブラ 油 マカロニ, ごま, 油, アブラ じゃがいも	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, みりん, 酢, 塩 麴, こしょう	ドーナツ	436
9	木	ごはん 鶏の塩焼き 青菜のしらす和え みそ汁	トリニク 鶏肉 しらす みそ	ブロッコリー コマツナ 小松菜, 水菜, わかめ, コーン ミズナ 小松菜, 玉ねぎ, 人参, わかめ ニンジン	コメ 米 カボチャ 南瓜, さつまいも サトウ 砂糖, ごま	出汁, しょうゆ, 酒, 塩	オレンジ ゼリー	329
10	金	ごはん サケのバター醤油焼き 牛蒡のチップスサラダ みそ汁	サケ 鮭 トウモロコシ 豆乳, チーズ みそ	キャベツ ごぼう, レタス, きゅうり, 人参 ニンジン ニンジン もやし, 水菜, えのき, ねぎ, コーン ミズナ	コメ 米 バター, じゃがいも, サトウ 砂糖 こんにゃく	出汁, しょうゆ, 塩, 酢, 塩麴,	スイート ポテト	455
13	月	筍ごはん(旬) サケの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	アブラ 油揚げ サケ 鮭, 納豆 みそ	タケノコ 筍 コマツナ 小松菜 ゴボウ 牛蒡, 人参, ミズナ ねぎ, 水菜, ブロッコリー, 玉葱 タマネギ	コメ 米 カボチャ 南瓜 こんにゃく, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩	りんご	415
14	火	春野菜カレー ツナサラダ	ブタニク 豚肉 シーチキン, チーズ, トウモロコシ 豆乳 水菜	タマネギ 玉葱, 人参, アスパラガス ニンジン キャベツ, 人参, きゅうり, ぶどう ニンジン 水菜	コメ 米, じゃがいも アブラ 油, ごま	酢, 塩麴, こしょ う	—	478
15	水	ごはん 麻婆豆腐(旬)(丹) 中華風和え物 中華スープ	トウフ 豆腐, 豚肉 ムネニク 胸肉, ブタニク 豚肉, みそ	タケノコ 筍, しいたけ, しょうが, にんにく ミズナ 水菜, レタス, のり ダイコン 大根, パプリカ, エリンギ, もやし	コメ 米 アブラ 油, 砂糖, サトウ 砂糖, ごま油 アブラ さといも, こんにゃく, 油	出汁, しょうゆ, 酢, 塩	ア 揚げ大 豆	461
16	木	パン 白身魚のフライ アスパラのナムル ブロッコリースープ	シロミザカナ たら, 牛乳, ブロッコリー 小松菜, もやし, ねぎ	レタス, トマト アスパラガス, 人参, もやし, ニンジン ブロッコリー, 人参, コーン, ゴボウ 小松菜, もやし, ねぎ	シロク 食パン アブラ 油, パン粉 サトウ 砂糖, ごま, 油	出汁, しょうゆ, こしょう, 塩	パウンド ケーキ	483
17	金	ごはん 鶏のチーズ焼き 白和え みそ汁	トリニク 鶏肉, チーズ トウフ 豆腐 みそ, 油揚げ	もやし, パプリカ, コーン ソウ ほうれん草, 人参, タマネギ 玉葱, 人参, わかめ, 水菜 ミズナ	コメ 米 アブラ 油, サトウ 砂糖, ごま	出汁, しょうゆ, こしょう	フルーツ ポンチ	455

20	月	ごはん サバの味噌焼き カラフルサラダ すまし汁	サバ,みそ トウモロコシ 豆腐	トマト,キャベツ コーン,レタス,きゅうり人参, 白ねぎ,牛蒡,人参,水菜 わかめ	コメ 米 じゃがいも,油	出汁,しょうゆ, こしょう,酒,塩, 酢,塩麴	ヨーグル ト	466
21	火	ごはん 鶏の照り焼き 若竹煮 みそ汁	トリニク 鶏肉,みそ みそ	タマネギ 玉葱,ピーマン,キャベツ,トマト 小松菜,人参, 筍,わかめ ダイコン 大根,もやし,人参,小松菜	コメ 米 アブラサトウ 油,砂糖,南瓜 サトウ 砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢	—	366
22	水	ごはん 赤魚のチーズ焼き マカロニサラダ みそ汁	アカウオ 赤魚,チーズ 豆乳 みそ	トマト,レタス 人参,きゅうり 小松菜,しめじ,人参,わかめ ねぎ	コメ 米 アブラ 油,パン粉 アブラ 油,マカロニ じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,塩麴	フライド ポテト	450
23	木	ごはん チンジャオロース ブロッコリーのごま和え 春雨スープ	ブタニク 豚肉, ハルサメ	タマネギ 玉葱,ピーマン,パプリカ,人参 タケノコ 筍,レタス ミズナ ブロッコリー,水菜 タマネギ コーン,玉葱,もやし,ねぎ	コメ 米 アブラサトウ 油,砂糖,南瓜 サトウ ごま,砂糖 ハルサメ 春雨	出汁,しょうゆ, みりん,塩,	おふラス ク	415
24	金	ごはん 魚のホイル焼き 小松菜のごま和え みそ汁	サカナ 魚,チーズ ムネニク 胸肉 アブラ みそ,油揚げ	しめじ,えのき,玉葱 ミズナ, コマツナ 水菜,小松菜 さといも,ねぎ,しめじ,えのき	コメ 米 サトウ 砂糖,ごま アブラ 油	出汁,しょうゆ, 酒,塩,	ジャム トースト	337
27	月	ごはん 肉じゃが(旬) ほうれん草のお浸し みそ汁	ブタニク 豚肉 みそ	ニンジン, タマネギ 人参,玉葱, ほうれん草,人参 えのき,しめじ,里芋,ねぎ	コメ 米 イト 糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん	チーズ	582
28	火	ごはん サワラのオイマヨ焼き コロコロサラダ 豚汁	サワラ チーズ 豚肉,みそ	ダイコン 大根,きゅうり,人参, ブロッコリー,コーン キュウリ,ニンジン,ホ 胡瓜,人参,干しブドウ, ダイコン,ニンジン 大根,人参,ごぼう,ねぎ,	コメ 米 アブラ 油,マヨネーズ,砂糖 じゃがいも,ごま さといも,こんにゃく	出汁,オイス ターソース,こ しょう,酢,	—	414
29	水	ごはん ハンバーグ じゃがいものごまがらめ コーンスープ	アイ 合びき肉,豆腐,牛乳	タマネギ,ニンジン, 玉葱,人参, コーン,玉葱,水菜	コメ 米 サトウ 砂糖,バター,パン粉,油 ごま,砂糖,じゃがいも マカロニ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, ケチャップ,ウ スターソース, こしょう,	バナナ チップス	400
30	木	ごはん 赤魚の味噌煮 パリパリサラダ すまし汁	アカウオ 赤魚,みそ ちりめんじゃこ アブラ 油揚げ	ニンジン, ゴボウ, 人参,牛蒡, 水菜,きゅうり,人参,大根 わかめ,えのき,しめじ,小松菜	コメ 米 イト 糸コン,砂糖, 餃子の皮,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	パンケー キ	410
31	金	ミートスパゲッティ コールスロー スープ	アイ 合びき肉	タマネギ,ニンジン, 玉葱,人参,セロリ,ピーマン, トマト,エリンギ,トマト キャベツ,コーン,水菜, 干しブドウ,人参 ブロッコリー,エリンギ,小松菜	コメ 米 イト 糸コン,砂糖, 餃子の皮,油 スパゲッティ,油 スパゲッティ ごま油	出汁,しょうゆ, 塩,ケチャップ	ゴヘイモチ 五平餅	338

・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。

・新の付いている料理は新メニューになります。 ・旬の付いている料理は旬の食材を使用しています。

・丹の付いている料理は丹波篠山にて当法人が栽培する安心安全な野菜を使用しています。

・㊦は健康レシピ集(カルシウム編)に掲載されています。

※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
437	17.0	16.5	58.9	1.9