

令和6年度7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	月	ごはん タンダリーチキン アジアンスラダ みそ汁	トリニク 鶏肉,ヨーグルト	キャベツ,にんにく,玉葱 トマト,レタス,さやいんげん, オクラ	コメ 米 ごま油	出汁,塩,こしょう, カレー粉, しょうゆ,酢,	ヨーグルト	452
2	火	ごはん 赤魚のごまみそ焼き ほうれんそうのお浸し すまし汁	アカウオ 赤魚,みそ	キュウリ 胡瓜,ブロッコリー ほうれん草,しめじ,人参 えのき,小松菜	コメ 米 ごま	出汁,しょうゆ, 塩,酒,みりん	—	311
3	水	ごはん 豚の生姜焼き 旬 枝豆サラダ みそ汁	ブタニク 豚肉 エダマメ 枝豆 みそ,わかめ,豆腐	なす,玉葱,生姜,トマト ニンジン 人参,コーン しめじ	コメ 米 アブラ 油,ごま じゃがいも,マヨドレ	出汁,しょうゆ, 酒,こしょう,	チュロス	556
4	木	ごはん 鱈のにんにく醤油焼き 旬 ナスの焼きびたし すまし汁	サワラ 鱈	にんにく,キャベツ,胡瓜 なす,南瓜,ねぎ しめじ,えのき,白菜,ねぎ	コメ 米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,	バナナ チップス	373
5	金	ごはん 天ぷら コロコロサラダ すまし汁	トリニク 鶏肉,牛乳 チーズ 豆腐	オクラ,レタス,トマト キュウリ,ニンジン 胡瓜,人参,コーン,干しブドウ わかめ	コメ 米 サツマイモ,コムギ 薩摩芋,小麦粉,油 じゃがいも,マヨドレ	出汁,しょうゆ, 酒,こしょう,塩	ウメ 梅ゼリー	562
8	月	ごはん サケの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	サケ 鮭 みそ	キャベツ,枝豆 ゴボウ,ピーマン,人参, ダイコン,ニンジン 大根,人参,ねぎ,しめじ	コメ 米 アブラ 油,こんにやく	出汁,塩,しょうゆ, ゆ,	ラスク	457
9	火	七タそうめん 短冊サラダ バナナ	トウモロコシ 豆乳	オクラ,胡瓜,トマト, コーン,レタス,胡瓜,人参, じゃがいも バナナ	そうめん,砂糖,南瓜 アブラサトウ 油,砂糖,マヨドレ	出汁,しょうゆ, 塩,みりん,	—	363
10	水	ごはん サバの味噌煮 カラフルサラダ すまし汁	サバ,みそ フ 麩	しそ,いんげん コーン,レタス,胡瓜,人参 小松菜	コメ 米 サトウ 砂糖, マヨドレ	出汁,しょうゆ, みりん,こしょう	蒸しパン	511
11	木	ごはん 旬 鶏とナスのみぞれ煮 青菜のお浸し 新 ざぶ汁	トリニク 鶏肉, アブラ 厚揚げ	なす,ダイコン,しそ ほうれん草,小松菜,人参 大根,人参,ねぎ	コメ 米 サトウ 砂糖,片栗粉 ごま 南瓜,じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,塩	チーズ	467
12	金	パン 新 カレーポトフ コロコロサラダ	トリニク 鶏肉	キャベツ,人参,玉葱,にんにく キュウリ,ニンジン 胡瓜,人参,トマト	コメ 米 サトウ 食パン じゃがいも,油 じゃがいも,マヨドレ	出汁,しょうゆ, カレー粉,塩	ポップ コーン	467
16	火	ごはん 新 鶏のガリバタ炒め マカロニサラダ みそ汁	トリニク 鶏肉,枝豆 みそ	キャベツ,にんにく, キュウリ,ニンジン 胡瓜,人参, しめじ,えのき,ねぎ	コメ 米 カボチャ 南瓜,バター,油 マカロニ,マヨドレ じゃがいも	出汁,しょうゆ, こしょう,	—	474

17	水	ごはん 新 サケの ジャーマンポテト 青菜のしらす和え スープ	サケ 鮭 じゃこ	タマネギ 玉葱,にんにく,レタス ほうれん草,小松菜,人参, もやし,わかめ	コメ 米 じゃがいも,油	出汁,しょうゆ, こしょう,酒,み りん	新 アズキ 小豆 蒸しパン	454
18	木	ごはん 赤魚のチーズ焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁	アカウオ 赤魚,チーズ,枝豆 みそ,麩	ニンジン ミズナ ブロッコリー,人参,水菜, わかめ	コメ 米 薩摩芋, ごま,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, 酢,ケチャップ	オレンジ ゼリー	342
19	金	ごはん 鶏のみそマヨ焼き パリパリサラダ すまし汁	トリニク 鶏肉,みそ じゃこ 豆腐, 豆腐	ニンジン タマネギ キュウリ 人参,玉葱,胡瓜,トマト 人参,きゅうり,水菜,レーズン わかめ	コメ 米 マヨドレ 油,餃子の皮,ごま, マヨドレ	出汁,しょうゆ, みりん,酒,	フライド ポテト	374
22	月	ごはん 新 大根餃子 中華風和え物 みそ汁	アイ 合びき肉 トリ 鶏むね肉 豆腐	キャベツ,玉葱,にら,にんにく, 生姜,大根,レタス,トマト 人参,水菜,胡瓜, わかめ,ねぎ	コメ 米 春雨,ごま,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,塩,酒, 酢,	ニク 肉まん	402
23	火	カレー ツナサラダ チーズ	トリニク 鶏肉 ツナ チーズ	タマネギ ニンジン 玉葱,人参,にんにく キャベツ,レタス,胡瓜	米,カレールウ,油 マヨドレ	出汁,しょうゆ, 酒,塩,みりん, こしょう	—	647
24	水	ごはん サバの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	サバ みそ	キャベツ,とうもろこし ゴボウ 牛蒡,ピーマン,人参, 大根,人参,しめじ,ねぎ	コメ 米 砂糖,ごま,こんにやく	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	りんごゼ リー	499
25	木	ごはん 新 鶏つくね 胡瓜の酢の物 すまし汁	トリ 鶏ひき肉,枝豆 豆腐	豆腐 タマネギ ニンジン 豆腐,玉葱,人参,レタス コーン,胡瓜,切干大根 えのき,みつば	コメ 米 砂糖 砂糖	出汁,しょうゆ, こしょう,酢,塩	新 きな 粉ドーナ ツ	442
26	金	冷やし中華 新 焼ナスサラダ バナナ	トリ 鶏むね肉 豆腐	キュウリ 胡瓜,オクラ,トマト,もやし なす,レタス,トマト, わかめ	チュウカメン 中華麺 油 バナナ	出汁,しょうゆ, 塩,こしょう,酢	おにぎり	317
30	火	ごはん 鶏の塩焼き ひじきの煮物 すまし汁	トリニク エダマメ 鶏肉,枝豆 ブタニク 豚肉 豆腐 アブラ 豆腐,油揚げ	トマト いんげん,ひじき,人参 わかめ	コメ 米 こんにやく,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,	おたん じょうび ケーキ	641
31	水	ごはん 豚肉の野菜炒め コロコロサラダ みそ汁	ブタニク 豚肉,みそ みそ	キャベツ,玉葱,人参,ピーマン, にんにく,生姜 キュウリ ニンジン 胡瓜,人参,レタス,トマト 大根,人参,しめじ,ねぎ	米 じゃがいも,マヨドレ	出汁,しょうゆ, 塩,胡椒	バナナ	478

- ・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 のついている料理は新メニューになります。 ・旬 のついている料理は旬の食材を使用しています。
- ・丹のつ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
461	17.6	16.7	65.1	2.0