

令和6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 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	木	そうめん 鶏の照り焼き コーンサラダ	トリニク 鶏肉	キュウリ 胡瓜, トマト タマネギ キャベツ, にんにく, 玉葱	そうめん サトウ 砂糖	出汁, 塩, こしょう, しょうゆ	おにぎり	446
2	金	ごはん 鯖のみぞれ煮 ピクルス みそ汁	サワラ 鯖	ダイコン いんげん, 大根, しそ, キュウリ, ニンジン, ダイコン 胡瓜, 人参, 大根	コメ 米 サトウ 砂糖, 片栗粉	出汁, しょうゆ, 塩, 酒, みりん, こしょう, 酢	ポップ コーン	424
5	月	ごはん ハンバーグ ほうれん草のポン酢和え みそ汁	アイ 合びき肉, 豆腐, 牛乳	タマネギ 玉葱, キャベツ, 南瓜 ほうれん草, えのき	コメ 米 アブラ 油, ごま油	出汁, しょうゆ, 酒, こしょう, ポ ン酢, オイス ターソース, ケ チャップ	蒸しパン	502
6	火	ごはん ホッケのバター醤油焼き トマトの酢の物 すまし汁	ホッケ	にんにく, キャベツ, 胡瓜 トマト, 胡瓜, わかめ, じゃこ	コメ 米 バター ごま	出汁, しょうゆ, 酒, 塩, 酢,	—	345
7	水	ごはん 鶏のガーリック炒め ひじきサラダ みそ汁	トリニク 鶏肉, 枝豆	にんにく, キャベツ, ひじき, いんげん, コーン,	コメ 米 カボチャ 南瓜 ごま	出汁, しょうゆ, 酒, こしょう, 塩, みりん, ポン酢	エダマメ 枝豆コー ン	533
8	木	ハヤシライス グリーンサラダ チーズ	ブタニク 豚肉	ニンジン 人参, 玉葱, しめじ レタス, 胡瓜, キャベツ, トマト	コメ 米 アブラ オリーブ油	出汁, 塩, しょう ゆ, レモン果汁	オレンジ ゼリー	451
9	金	パン メルルーサのメンチカツ コーンサラダ スープ	メルルーサ, 合びき肉	タマネギ 玉葱, キャベツ, キャベツ, レタ ストマト, にんにく, 生姜	コメ 米 アブラ 油, 小麦粉, パン粉	出汁, しょうゆ, 塩, みりん, ソー ス	フライド ポテト	455
14	水	ごはん サバのごまみそ焼き グリーンサラダ すまし汁	サバ, みそ	キュウリ トマト, 胡瓜, 生姜 レタス, 胡瓜, キャベツ, トマト	コメ 米 サトウ 砂糖, ごま, ワフウ 和風ドレッシング	出汁, しょうゆ, みりん, こしょう	エダマメ 枝豆ケー キ	568
15	木	カレー コールスロー バナナ	ブタニク 豚肉	タマネギ 玉葱, 人参 キャベツ, コーン, 人参, レーズン	コメ 米, カレールウ, じゃがい モ		チーズ	474
16	金	ごはん サケの塩焼き コロコロサラダ みそ汁	サケ 鯖	レタス, トマト キュウリ, ニンジン 胡瓜, 人参, トマト	コメ 米 じゃがいも, マヨドレ	出汁	パンケー キ	423
19	月	ごはん ホキのフライ 枝豆サラダ みそ汁	ホキ エダマメ 枝豆 みそ, 豆腐	キュウリ 胡瓜, トマト コーン, 人参 小松菜	コメ 米 コムギ 小麦粉, パン粉, 油	出汁, こしょう, ソース	ラスク	509

20	火	ごはん 鶏 <small>トリ</small> の生姜 <small>ショウガ</small> 焼き ひじきの煮物 みそ汁	鶏 みそ	タマネギ、ショウガ、 玉葱、生姜、キャベツ、トマト ひじき、人参、インゲン、 しめじ、えのき、キャベツ	コメ 米 アブラ 油 アブラ 油揚げ、ごま、砂糖	出汁、しょうゆ、 こしょう、酒、み りん	—	364
21	水	ごはん ロールキャベツ風 カラフルサラダ みそ汁	アイ 合びき肉 みそ	キャベツ、玉葱、トマト コーン、レタス、胡瓜、人参 わかめ、大根、人参	コメ 米 マヨドレ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 酢、ケチャップ	ヨーグル ト	431
22	木	ごはん サケのレモン焼き 海藻サラダ すまし汁	サケ 鮭 じゃこ 豆腐	レモン、しそ、トマト わかめ、ひじき、胡瓜、もやし、コ 小松菜、人参	コメ 米 和風ドレッシング	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、	蒸しパン	421
23	金	和風パスタ かぼちゃサラダ スープ	トリ 鶏肉、じゃこ	しめじ、玉葱、にんにく 人参、胡瓜、レタス 人参、わかめ	スパゲティ カボチャ 南瓜、マヨドレ ハルサメ、ごま油	出汁、しょうゆ、 みりん、塩、酒、 酢、	りんごゼ リー	447
26	月	ごはん 唐揚げ ポテトサラダ すまし汁	トリ 鶏肉	レタス、トマト、にんにく、生姜 胡瓜、人参、コーン、レタス 牛蒡、小松菜	コメ 米 コメ 米粉、片栗粉、油 じゃがいも、マヨドレ	出汁、しょうゆ、 酒、塩、みりん、 こしょう	—	485
27	火	ごはん サケのムニエル トマトの中華サラダ みそ汁	サケ 鮭 みそ、豆腐	レタス、人参 トマト、胡瓜、人参	コメ 米 バター、小麦粉 砂糖、ごま、 南瓜	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 酢	—	315
28	水	ごはん 鶏のみそ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁	トリ 鶏肉、みそ 高野豆腐	キャベツ、胡瓜、生姜 人参、しめじ、インゲン 大根、ネギ	コメ 米 砂糖 油揚げ	出汁、しょうゆ、 こしょう、酢、塩	カルピス ゼリー	434
29	木	ごはん あじのフライ 胡瓜の酢の物 みそ汁	アジ じゃこ みそ	胡瓜、トマト 胡瓜、大根、人参、 大根、人参、えのき、ねぎ	コメ 米 アブラ 油、パン粉、小麦粉 ごま	出汁、しょうゆ、 塩、こしょう、酢	バナナ チップス	450
30	金	ごはん サバの味噌煮 グリーンサラダ すまし汁	サバ、みそ チーズ 豆腐	いんげん レタス、胡瓜、レモン わかめ	コメ 米 カボチャ 南瓜 オリーブオイル 油揚げ	出汁、しょうゆ、 みりん、酒、	スイカ	533

・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。

・①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
447	16.7	16.0	62.3	2.2