

令和6年度9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		
2	月	ごはん 鶏のんにく醤油焼き 青菜のじゃこ和え みそ汁	トリニク 鶏肉	いんげん, にんにく ほうれん草, 小松菜, じゃこ	コメ 米 カボチャ 南瓜 サトウ 砂糖	出汁, 醤油,	大豆ボール	444
3	火	ごはん ホキの風味焼き ひじきサラダ みそ汁	ホキ	アオ青のり, 生姜 ひじき, いんげん, コーン, 人参	コメ 米 サトウ 砂糖, さつまいも, 油 ごま	出汁, 醤油, 和風ドレッシング	—	286
4	水	ごはん 豚さつまいも煮 カラフルサラダ すまし汁	ブタニク 豚肉	ニンジン, タマネギ 人参, 玉葱, インゲン, こんにゃく コーン, レタス, 胡瓜, 人参	コメ 米 サトウ 砂糖, さつまいも マヨドレ	出汁, 醤油, 食塩, みりん	ぶどうのカルピスゼリー	470
5	木	ごはん 赤魚のラビゴットソース 青菜の柚子ポン酢和え みそ汁	アカウオ 赤魚	タマネギ, キュウリ 玉葱, トマト, 胡瓜, 小松菜, ほうれん草, えのき, ゆ	コメ 米 アブラサトウ 油, 砂糖, 南瓜	出汁, しょうゆ, 酒, 塩, 酢,	ラスク	424
6	金	カレーライス グリーンサラダ チーズ	アイロキニク 合挽肉,	ニンジン, タマネギ 人参, 玉葱 レタス, 胡瓜, キャベツ, トマト	コメ 米, カレールウ, じゃがい	和風ドレッシング,	バナナ	476
9	月	ごはん サケの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	サケ 鮭	オオバ 大葉 ひじき, いんげん, 大豆, 人参, こんにゃく	コメ 米 さつまいも サトウ 砂糖 カボチャ 南瓜	出汁, 醤油, みりん, 酒, 塩	ヨーグルト	434
10	火	ハヤシライス コールスロー チーズ	ブタニク 豚肉	ニンジン, タマネギ 人参, しめじ, 玉葱 キャベツ, コーン, レーズン, チーズ, 人参	コメ 米, ハヤシライスルウ マヨドレ	—	451	
11	水	枝豆のナムル風ごはん サバの生姜焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁	エダマメ 枝豆	エダマメ, コンブ 枝豆, 昆布 インゲン, 生姜 ブロッコリー, 人参	コメ 米, ごま油 サトウ 砂糖, さつまいも, ごま	出汁, 醤油, みりん, 酒, 塩	蒸しパン	482
12	木	ごはん 鶏むね肉の磯辺揚げ かぼちゃ煮 みそ汁	トリ 鶏むね	レタス, トマト, 青のり ハクサイ 白菜, えのき, ねぎ	コメ 米 アブラカタクリ 油, 片栗粉 カボチャ 南瓜, 砂糖	出汁, 醤油, 酒	フライドポテト	438
13	金	パン サケのフライ きのことコーン炒め スープ	サケ, キュウニュウ 鮭, 牛乳	トマト しめじ, エリンギ, コーン, 青梗菜 タマネギ 玉葱, もやし, わかめ, ねぎ	パン コムギ 小麦粉, パン粉, 油, 薩摩	出汁, ケチャップ, こしょう	バナナチップス	454
17	火	ごはん 鶏つくね コロコロサラダ みそ汁	トリ 鶏ミンチ, 豆腐, スライスチ	タマネギ, ニンジン 玉葱, 人参 キュウリ, ニンジン 胡瓜, 人参, トマト コマツナ 小松菜	コメ 米 サトウ 砂糖, 薩摩芋 じゃがいも, マヨドレ	出汁, しょうゆ	—	352

18	水	ごはん 鯖のみそ焼き 糸寒天のチャプチェ すまし汁	サワラ 鯖 イトカンテン 豆腐	いんげん 糸寒天, 胡瓜, 人参, もやし わかめ, 油揚げ	コメ 米 さつまいも ゴマ油, ごま, 砂糖	出汁, しょうゆ, こしょう, 酒, みる りん	さつまい もチップ ス	479
19	木	ごはん 豚肉のごまみそ焼き 大豆とひじきのサラダ すまし汁	ブタニク 豚肉, みそ 大豆 豆腐	タマネギ 玉葱, レタス, 生姜 ひじき, 人参, 大豆, コーン, キャベツ ゴボウ, コまつナ 牛蒡, 小松菜	コメ 米 ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢	ごま入り ちんすこ う	623
20	金	ごはん タラのカレー煮 豆腐チャンプルー みそ汁	タラ 豆腐, 豚ひき肉 みそ	ニンジン 人参 人参, もやし 小松菜, なめこ, 大根, ねぎ	コメ 米 カボチャ 南瓜, カレー粉 ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒	メロンパ ントース ト	401
24	火	ごはん サバの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	サバ みそ	大葉 く 大根, しめじ, 人参	コメ 米 南瓜 ごま, 砂糖	出汁, しょうゆ, みりん, 塩, 酒	—	354
25	水	ごはん 豚の生姜焼き カラフルサラダ すまし汁	ブタニク 豚肉 豆腐	タマネギ 玉葱, 生姜, レタス キュウリ, ニンジン 胡瓜, 人参, コーン, レタス 人参, わかめ	コメ 米 さつまいも マヨドレ	出汁, しょうゆ, 酒, 塩, みりん	バナナ	464
26	木	ごはん ピーチシャークのパン粉焼き さつまいものきんぴら 中華スープ	ピーチシャーク 豆腐	トマト, キャベツ 人参, こんにやく 玉葱, コーン, 青梗菜	コメ 米 パン粉 さつまいも, ごま	出汁, しょうゆ, みりん, 酒, 塩, こ しょう	ジャム トースト	533
27	金	わかめうどん 鶏のガリバタ焼き ひじきの煮物	トリ, ニク 鶏肉 ブタニク 豚肉	わかめ, ねぎ にんにく, 枝豆, キャベツ ひじき, 人参, こんにやく	うどん バター, 南瓜 砂糖	出汁, しょうゆ, こしょう, みる りん	マカロニ きな粉	475
30	月	ごはん 鶏の唐揚げ かぼちゃの煮物 みそ汁	トリ, ニク 鶏肉 みそ	レタス, トマト, にんにく, 生姜 大根, しめじ, 人参, えのき	コメ 米 小麦粉 南瓜	出汁, しょうゆ, 塩, こしょう, 酢	ナ 梨	475

- ・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
448	16.3	16.4	63.7	2.2