

令和6年度1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		
6	月	ごはん 赤魚の味噌煮 ごぼうの甘辛 すまし汁	赤魚,みそ	いんげん, 牛蒡,糸蒟蒻, ほうれん草,人参,もやし	米 さつまいも,砂糖 ごま,砂糖	出汁,醤油,みりん,酒,塩	チーズ	423
7	火	七草粥 鶏のガーリック焼き キャベツの昆布和え みそ汁	鶏モモ 豆腐,みそ	せり,なずな,ごぎょう,はこべら,ほとけのざ,すずな,すずし 大蒜,ブロッコリー キャベツ,昆布 人参,	米 南瓜 ごま油 油揚げ	出汁,塩,胡椒,	—	390
8	水	ごはん ぶりの照り焼き 蓮根と水菜のサラダ みそ汁	ぶり みそ,	クロマメ,ニンジン,ダイコン 黒豆,人参,大根 蓮根,水菜,玉葱 小松菜	米 砂糖 油揚げ	出汁,醤油,みりん,酒,酢	ジャム トースト	469
9	木	ごはん 鶏の生姜焼き えのきのナムル みそ汁	鶏モモ みそ,	生姜,キャベツ,トマト えのき,もやし,大根 白菜,しめじ,エリンギ	米 ごま油,ごま	出汁,醤油,塩,	蒸しパン	553
10	金	ごはん サバのポン酢焼き 豆腐とブロッコリーのサラダ みそ汁	サバ 豆腐 みそ,	オクラ,トマト ブロッコリー 人参,玉葱	米 マヨドレ,ごま じゃがいも	出汁,酢,醤油, 胡椒	バナナ	453
14	火	カレー コールスロー チーズ	鶏モモ チーズ	人参,玉葱 キャベツ,人参,コーン,	米,じゃがいも, カレールウ マヨドレ	胡椒	—	498
15	水	ごはん タラのバター醤油焼き グリーンサラダ みそ汁	たら みそ,豆腐	山芋,ブロッコリー レタス,胡瓜,コーン もやし,大根	米 バター マヨドレ	出汁,醤油,胡椒,	りんご	395
16	木	パン ハンバーグ マカロニサラダ スープ	合い挽き肉	玉葱,レタス,ブロッコリー 人参,胡瓜, えのき,もやし,キャベツ	食パン パン粉 マカロニ ごま油	出汁,醤油,塩, 胡椒,	バナナ チップス	412
17	金	ごはん 豚のねぎ塩焼き ほうれん草のポン酢和え みそ汁	豚肉 みそ	ネギ,トマト,レモン,ブロッコリー ほうれん草,人参,もやし 大根,	米 油揚げ	出汁,醤油,酢,	パウンド ケーキ	639
20	月	ごはん サケの塩焼き ブロッコリーのサラダ 豚汁	サケ 豚肉,みそ	オオバ,エダマメ 大葉,枝豆 ブロッコリー 牛蒡,人参,玉葱,ねぎ,蒟蒻	米 ごま, 里芋	出汁,塩,醤油, みりん,酒,	クッキー	599
21	火	ごはん ホッケの煮つけ 青菜のしらす和え みそ汁	ホッケ みそ,豆腐	生姜,キャベツ 小松菜,ほうれん草,しらす えのき,もやし,人参	米 南瓜	出汁,醤油,みりん,酒,	—	339

22	水	麻婆ラーメン 蓮根のきんぴら オレンジ	豆腐, 合挽肉, みそ ねぎ, 人参, 蓮根, 蒟蒻, オレンジ	中華麺, 片栗粉, ごま油, 砂糖, ごま	出汁, 醤油, みりん, 塩	おにぎり	456
23	木	ごはん チキンカツ 中華サラダ みそ汁	鶏むね, 牛乳 キャベツ, トマト みそ, 豆腐 もやし,	米 小麦粉, パン粉, 油, ごま油 じゃがいも	出汁, 醤油, ソース, 酢,	シャカ シャカポ テト	501
24	金	ごはん 鯖のみそ焼き コロコロサラダ すまし汁	鯖, みそ キャベツ 人参, 胡瓜, チーズ, レーズン 小松菜, 玉葱, わかめ	米 南瓜 じゃがいも	出汁, 醤油, 酒, みりん, 塩	りんごゼ リー	450
27	月	ごはん 鶏肉と牛蒡の煮物 キノコの酢の物 みそ汁	鶏モモ 牛蒡, 玉葱 しめじ, えのき, エリンギ みそ, 豆腐 人参, わかめ	米 砂糖, ごま 砂糖	出汁, 醤油, 酢, みりん, 酒	ラスク	511
28	火	ごはん ホキのんにく醤油焼き 蓮根の甘辛 みそ汁	ホキ 大蒜, レタス 蓮根, 蒟蒻, みそ, 人参, もやし,	米 南瓜 砂糖, ごま 油揚げ	出汁, 醤油, みりん, 酒,	—	382
29	水	ごはん 唐揚げ ほうれん草のソテー スープ	鶏モモ 生姜, 大蒜, ブロccoli ほうれん草, もやし, えのき, 玉葱, キャベツ	米 薩摩芋, 片栗粉 バター	出汁, 醤油, みりん, 酒, 胡椒, 塩	フライド ポテト	487
30	木	ごはん 鮭のレモン焼き 水菜のサラダ みそ汁	鮭 しめじ, えのき, エリンギ, 山芋, レモン 水菜, 人参, 胡瓜, みそ, 豆腐 小松菜, 玉葱, わかめ	米 マヨドレ	出汁, 醤油, 塩, 胡椒	ヨーグル ト	468
31	金	ごはん 蓮根のはさみ焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁	合挽肉 蓮根, 玉葱, キャベツ ブロッコリー, 人参 ねぎ, わかめ	米 砂糖, 片栗粉 ごま 油揚げ	出汁, 醤油, みりん,	オレンジ	527

・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。

※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
471	17.5	16.9	57.3	1.9