

# 令和6年度2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		
3	月	恵方巻 鰯のフライ 大豆の煮物 みそ汁	イワシ、牛乳、大豆、みそ	のり、胡瓜、人参、トマト、人参、蒟蒻、蓮根、ダイコン、ハクサイ、大根、白菜、わかめ	米、ツナ、マヨドレ、南瓜、パン粉、小麦粉、サウ、砂糖	出汁、醤油、みりん、酒、塩、ソース	ジャムトースト	489
4	火	ごはん 鶏と白菜のみそマヨ焼き 青菜のしらす和え すまし汁	鶏モモ、みそ、しらす	ハクサイ、白菜、ほうれん草、小松菜、人参、ミズナ、水菜、もやし	米、マヨドレ、アブラア、油揚げ	出汁、醤油、酒、塩、胡椒	—	386
5	水	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	サケ、鮭、みそ、豆腐	オオバ、大葉、ゴボウ、人参、蒟蒻、タマネギ、玉葱、わかめ、ねぎ	米、カボチャ、南瓜、ごま	出汁、醤油、みりん、酒、塩	オレンジゼリー	453
6	木	ごはん 大豆入り鶏つくね 海藻サラダ みそ汁	鶏ミンチ、じゃこ、みそ	人参、玉葱、大豆、しいたけ、トマト、さつまいも、わかめ、ひじき、胡瓜、玉葱、もやし、コーン、ダイコン、ハクサイ、大根、白菜	米、アブラア、油揚げ	出汁、醤油、みりん、酒	チーズ	499
7	金	ごはん 中華風蒸し魚 春雨サラダ みそ汁	タラ、みそ	タマネギ、ねぎ、人参、生姜、キュウリ、人参、コーン、コンニャク、蒟蒻、しめじ、大根	米、アブラ、ごま油、ハルサメ、サウ、春雨、砂糖	出汁、酢、醤油、胡椒、みりん	ぎょうざピザ	448
10	月	ごはん 豚肉のニラもやし炒め わかめの酢の物 みそ汁	豚肉、しらす、みそ	ニラ、もやし、わかめ、キュウリ、胡瓜、ゴボウ、牛蒠、なめこ、ねぎ	米	出汁、醤油、みりん、酢、胡椒、塩	蒸しパン	464
12	水	食パン ポークビーンズ 玉ねぎサラダ	豚肉	大豆、人参、玉葱、トマト、玉葱、胡瓜、コーン	食パン、バター、マヨドレ、ツナ	出汁、醤油、胡椒	りんご	460
13	木	カレーライス コールスローサラダ チーズ	鶏モモ、プロセスチーズ	人参、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、コーン	米、じゃがいも、ルウ、マヨドレ	出汁、醤油、塩、胡椒	バナナチップス	412
14	金	ごはん 鱈のもみじ焼き 白菜のサラダ みそ汁	鱈、かつお節、みそ	人参、キュウリ、胡瓜、ハクサイ、白菜、人参、ゴボウ、牛蒠	米、カボチャ、南瓜、マヨドレ、すりごま、アブラア、油揚げ	出汁、醤油、酢	大豆ボール	523
17	月	ごはん ホッケと大根の煮物 青菜のポン酢和え みそ汁	ホッケ、みそ	ダイコン、ショウガ、大根、生姜、ほうれん草、小松菜、人参、ハクサイ、白菜、ネギ	米、ごま、アツア、厚揚げ	出汁、塩、醤油、みりん、酒、ポン酢	あんこパイ	361
18	火	ごはん 豚肉のプルコギ風 グリーンサラダ みそ汁	豚肉、みそ、豆腐	ピーマン、玉葱、人参、キャベツ、レタス、胡瓜、コーン、キャベツ、タマネギ、ミズナ、水菜	米、マヨドレ	出汁、醤油、みりん、酒	—	552

19	水	ごはん 鶏のんにく醤油焼き 豆たっぷり彩サラダ みそ汁	鶏モモ 大豆,ひじき,ひよこ豆 みそ,豆腐	レタス,トマト,にんにく ブロッコリー, なめこ,大根	コメ 米	出汁,醤油,みりん,塩,ポン酢	クッキー	532
20	木	ごはん ブリの塩麹焼き コロコロサラダ みそ汁	ブリ みそ	トマト,ブロッコリー 人参,胡瓜,チーズ,レーズン キャベツ,えのき,もやし	コメ 米	出汁,醤油,ソース,酢,	カルピスゼリー	427
21	金	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ スープ	合い挽き肉 豆腐	トマト,玉葱 人参,胡瓜,チーズ,レーズン しめじ,えのき,エリンギ,もやし	コメ 米 カボチャ 南瓜 マカロニ,マヨドレ	出汁,醤油,酒,みりん,塩,ソース,ケチャップ	ヨーグルト	473
25	火	ごはん サバの味噌煮 青菜のコーンごま和え すまし汁	サバ,みそ 豆腐	いんげん ほうれん草,小松菜,コーン 玉葱,わかめ	コメ 米 薩摩芋 ごま	出汁,醤油,みりん,塩	—	376
26	水	ジャージャー麺 豆腐と蒟蒻の煮物 みそ汁	合い挽き肉,みそ 豆腐 みそ	ニラ,ねぎ,胡瓜,もやし,玉葱 蒟蒻, 牛蒡,大根,えのき	チュウカメン 中華麺	出汁,醤油,みりん,酒,	おにぎり	463
27	木	ごはん 赤魚のんにく醤油焼き カラフルサラダ みそ汁	赤魚 みそ	にんにく,レタス,トマト 人参,胡瓜,チーズ,レーズン, コーン 人参,えのき,しめじ	コメ 米 薩摩芋,片栗粉 マヨドレ 厚揚げ	出汁,醤油,みりん,酒,胡椒,塩	フライドポテト	409
28	金	ごはん 唐揚げ ポテトサラダ みそ汁	鶏モモ みそ	にんにく,レタス,生姜 人参,胡瓜,コーン,レタス えのき,白菜	コメ 米 マヨドレ,じゃがいも 油揚げ	出汁,醤油,塩,胡椒	オレンジ	458

・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
462	17.4	16.0	55.4	1.6