

# 令和7年度 4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	水	ごはん さばの照り焼き コロコロサラダ みそ汁	さば	キャベツ、 <small>カボチャ</small> 南 <sub>瓜</sub>	コメ サトウ 砂糖	出汁、醤油、みり りん、酒、塩、コ ショウ、	スノー ボール クッキー	476
3	木	ごはん 鶏のレモン焼き 青菜のポン酢和え みそ汁	鶏モモ	レモン、トマト ほうれん草、 <small>ソウ</small> 小 <sub>松菜</sub> 、 <small>ニンジン</small> 人参	コメ さつまいも、 <small>アブラ</small> 油	出汁、ポン酢、コ ショウ、	蒸しパン	445
4	金	ごはん ホキのしょうゆ焼き さつまいもの甘露煮 みそ汁	ホキ、 <small>ナツウ</small> 納 <sub>豆</sub>	トマト	コメ さつまいも、 <small>サトウ</small> 砂糖	出汁、醤油、み りん、酒、	バナナ	526
7	月	ごはん からあげ 長芋の塩昆布和え みそ汁	鶏モモ	レタス、トマト、 <small>ニンニク</small> 大 <sub>蒜</sub> 、 <small>ショウガ</small> 生 <sub>姜</sub>	コメ 米粉、 <small>カタクリ</small> 片 <sub>栗粉</sub> 、 <small>アブラ</small> 油	出汁、醤油、酒、 塩	チーズ	512
8	火	カレーライス コールスローサラダ チーズ	鶏モモ	人参、 <small>タマネギ</small> 玉 <sub>葱</sub> キャベツ、 <small>ニンジン</small> 人参、 <small>コーン</small> コーン	コメ、じゃがいも、 カレールウ マヨドレ	塩、コショウ	—	522
9	水	ごはん 赤魚のんにく醤油焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁	赤魚	大 <sub>蒜</sub> 、レタス、 <small>キュウリ</small> 胡 <sub>瓜</sub> ブロッコリー、 <small>ニンジン</small> 人参	コメ ごま じゃがいも	出汁、醤油、み りん、酒	ラスク	451
10	木	ごはん 筑前煮 青菜のしらす和え みそ汁	鶏モモ	人参、 <small>タケノコ</small> 筍、しいたけ、 <small>コンニャク</small> 蒟 <sub>蒻</sub> 、いん げん、 <small>ゴボウ</small> 牛 <sub>蒟</sub>	コメ サトウ 砂糖	出汁、醤油、み りん、酒	オレンジ ゼリー	457
11	金	ごはん さけの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	鮭 豚肉	アスパラガス、 <small>オオバ</small> 大 <sub>葉</sub> 牛蒟、 <small>ニンジン</small> 人参、 <small>コンニャク</small> 蒟 <sub>蒻</sub>	コメ ごま、 <small>サトウ</small> 砂糖	出汁、塩、醤油、 みりん	フライド ポテト	445
14	月	ごはん あじの南蛮漬け カラフルサラダ みそ汁	あじ	ピーマン、 <small>タマネギ</small> 玉 <sub>葱</sub> 、 <small>ニンジン</small> 人参、レタス コーン、レタス、 <small>キュウリ</small> 胡 <sub>瓜</sub> 、 <small>ニンジン</small> 人参	コメ カタクリ 片栗粉、 <small>アブラ</small> 油、 <small>サトウ</small> 砂糖	出汁、酢、醤油、 みりん	クッキー	505
15	火	ごはん 厚揚げの中華炒め 青菜の中華和え みそ汁	豚肉	青梗菜、 <small>ニンジン</small> 人参 ほうれん草、 <small>ソウ</small> 小 <sub>松菜</sub> 、えのき	コメ 厚揚げ ごま、 <small>アブラ</small> 油	出汁、ポン酢、 オイスター ソース、塩、コ ショウ	—	417

16	水	味噌ラーメン ほうれん草の納豆和え バナナ	豚肉,みそ 納豆	キャベツ,もやし,コーン,小松菜,生姜,大蒜 ほうれん草,人参, バナナ	中華麺,ごま	出汁,醤油,みりん,	おにぎり	516
17	木	ごはん ホッケの煮つけ ひじきサラダ みそ汁	ホッケ みそ,豆腐	生姜,そらまめ, ひじき,いんげん,コーン,人参 白菜,わかめ	米 砂糖,山芋 ごま	出汁,ポン酢,醤油,酒,みりん	ジャムパン	469
18	金	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ スープ	合挽き肉,豆腐	玉葱,レタス 人参,胡瓜,コーン 人参,キャベツ	米 南瓜,パン粉 マカロニ,マヨドレ 春雨	出汁,ケチャップ,ウスターソース,醤油,塩,コショウ,酒	ヨーグルト	554
21	月	ごはん お好み焼き風 青菜のごま和え みそ汁	豚肉,豆腐	キャベツ,もやし,ネギ ほうれん草,小松菜,人参 もやし,わかめ	米 小麦粉 ごま 油揚げ	出汁,醤油,みりん,酒	豆腐ドーナツ	556
22	火	ごはん 鯖のみそ煮 グリーンサラダ すまし汁	鯖,みそ 豆腐	スナップエンドウ,カブ 胡瓜,キャベツ,水菜 しめじ,ネギ	米	出汁,醤油,みりん,酒,塩,	—	307
23	水	パン シチュー 温野菜	鶏モモ	玉葱,人参 アスパラガス,蓮根	食パン じゃが芋,シチュールウ 南瓜,マヨドレ		カルピスゼリー	394
24	木	ごはん メルルーサのムニエル キャベツのごま和え みそ汁	メルルーサ みそ	レタス,トマト キャベツ,人参,えのき 大根,わかめ	米 小麦粉,バター ごま 油揚げ	出汁,醤油,酒,みりん,	パンケーキ	423
25	金	ごはん 豚肉のプルコギ風 チョレギサラダ みそ汁	豚肉 みそ	人参,玉葱,キャベツ,大蒜, レタス,水菜,胡瓜,海苔,トマト 人参,大根,わかめ	米 ごま油	出汁,ドレッシング,オイスターソース,醤油,酒,	チーズスコーン	675
28	月	ごはん ピーチシャークのナゲット 玉葱サラダ みそ汁	ピーチシャーク,豆腐 みそ,豆腐	トマト,ブロッコリー 玉葱,胡瓜,水菜, 大根,人参	米 片栗粉,小麦粉,油	出汁,ドレッシング,塩,コショウ,	バナナチップス	389
30	水	ごはん 鶏のにんにく醤油焼き 和風サラダ みそ汁	鶏モモ 鶏むね肉 みそ	大蒜,レタス 胡瓜,キャベツ, 人参,えのき	米 さつまいも 厚揚げ	出汁,ドレッシング,醤油	餃子ピザ	457

・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
472	17.5	13.5	66.4	1.9