

# 令和7年度 5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	ごはん チンジャオロース 小松菜とわかめのサラダ 中華風みそ汁	豚肉 みそ	玉葱,ピーマン,パプリカ,筍, 小松菜,わかめ,えのき 大根,人参	米 砂糖,ごま油 ごま,砂糖 油揚げ,ごま油	出汁,醤油,胡椒,オイスターソース,	カルピスゼリー	450
2	金	ごはん あじのごまみそ焼き もやしとしらすのサラダ すまし汁	あじ しらす	トマト もやし,水菜 玉葱,人参,えのき	米 南瓜,ごま	出汁,醤油,みりん,酒	きな粉バナナ	520
7	水	ごはん ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	豚肉	人参,しめじ,玉葱 ブロッコリー,人参	米 マヨドレ		チーズ	694
8	木	ごはん 鯖の照り焼き キャベツのごまだれ みそ汁	鯖 みそ,豆腐	レタス キャベツ,えのき,人参 玉葱,わかめ	米 じゃがいも ごま	出汁,醤油,みりん	ラスク	394
9	金	ごはん 鶏のバター醤油煮 コロコロサラダ みそ汁	鶏モモ みそ	玉葱,人参 胡瓜,人参,コーン,トマト 大根,牛蒡	米 バター じゃがいも,マヨドレ 油揚げ	出汁,胡椒,醤油,酒	クッキー	564
12	月	ごはん 鯖のポン酢焼き 水菜のサラダ みそ汁	サバ みそ	いんげん 水菜,胡瓜,もやし,トマト 白菜,えのき	米 南瓜	出汁,ポン酢,和風ドレッシング	ジャムトースト	545
13	火	カレーライス コールスローサラダ バナナ	鶏モモ	玉葱,人参 キャベツ,コーン,人参 バナナ	米,カレールウ, じゃがいも マヨドレ	胡椒	—	468
14	水	ごはん タラのトマトチーズ焼き ポテトサラダ スープ	タラ,チーズ	トマト,レタス,胡瓜 人参,胡瓜,トマト えのき,しめじ,エリンギ	米 ごま油 マヨドレ,じゃがいも	出汁,醤油,塩,みりん,酒	餃子ピザ	443
15	木	ごはん 鶏のみそマヨ焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁	鶏モモ,みそ	トマト ブロッコリー,人参 人参,玉葱,えのき	米 さつまいも ごま	出汁,醤油,塩,酒,みりん	オレンジゼリー	531
16	金	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	鮭 みそ	オオバ,トマト 牛蒡,人参,糸蒟蒻,ピーマン 人参,えのき,しめじ	米 砂糖	出汁,塩	トロ風黒ごまプリン	470

19	月	ごはん ハンバーグ カラフルサラダ みそ汁	アイド ニク トウフ 合挽き肉,豆腐	タマネギ, 玉葱,トマト	コメ 米 じゃがいも	出汁,ウスター ソース,ケ チャップ,胡椒, 塩	バナナ	485
				レタス,コーン,胡瓜,人参	マヨドレ			
			みそ	ダイコン,コンニャク 大根,蒟蒻,しめじ				
20	火	ごはん 赤魚のみそ焼き 青菜のごま和え すまし汁	アカウオ 赤魚,みそ	レタス,	コメ 米 カボチャ 南瓜	出汁,塩,醤油, みりん,酒	—	343
				ほうれん草,小松菜,人参	ごま			
				えのき,キャベツ,				
21	水	ごはん 唐揚げ 玉ねぎサラダ みそ汁	トリ 鶏モモ	ニンニク,ショウガ トマト,大蒜,生姜	コメ 米 カタクリコ 片栗粉,米粉,	出汁,塩,醤油, みりん,酒,ド レッシング,	ヨーグル ト	545
				タマネギ,ミズナ,キュウリ,ニンジン 玉葱,水菜,胡瓜,人参				
			みそ,	ゴボウ,ダイコン 牛蒡,大根,えのき				
22	木	ごはん 豆腐のあんかけ 筍の和風サラダ みそ汁	アイド ニク 合挽き肉	タマネギ,ニンジン 玉葱,人参,	コメ 米 アツア 厚揚げ,カタクリコ 片栗粉	出汁,醤油,み りん,酒,ドレ ッシング,	フライド ポテト	515
				タケノコ,ミズナ 筍,水菜,トマト				
			みそ,	ハクサイ 白菜,エリンギ,ネギ				
23	金	カレーうどん 海藻サラダ	ブタニク 豚肉	ニンジン,タマネギ 人参,玉葱,ほうれん草	うどん,カレールウ, じゃがいも	出汁,ドレッシ ング,	おにぎり	635
				わかめ,木耳,水菜,玉葱				
26	月	ごはん ホッケの煮つけ 木耳のさっぱり和え みそ汁	ホッケ	いんげん	コメ 米 じゃがいも,砂糖	出汁,酢,醤油, みりん	蒸しパン	389
				キクラゲ,キュウリ 木耳,胡瓜,もやし,				
			みそ,豆腐	えのき,わかめ				
27	火	ごはん 鶏の照り焼き しらすのかりかりサラダ みそ汁	トリ 鶏モモ	タマネギ 玉葱,レタス,トマト	コメ 米 サトウ 砂糖	出汁,ドレッシ ング,醤油,みり ん	—	354
			しらす	ダイコン,ミズナ 大根,水菜,				
			みそ	キャベツ,なす				
28	水	ごはん 麻婆豆腐 トマトの中華サラダ 中華スープ	トウフ ア ビ ニク 豆腐,合い挽き肉,みそ	タマネギ,ニンジン,キクラゲ 玉葱,人参,木耳,レタス,生姜	コメ 米 サトウ 砂糖	出汁,醤油,み りん,酒,テンメ ンジャン,豆板 醤	ちんすこ う	783
			じゃこ	ニンニク,キュウリ トマト,大蒜,胡瓜,わかめ	ごま油,砂糖			
				えのき,ネギ,白菜				
29	木	食パン ポークシチュー そら豆のポテトサラダ	ブタニク 豚肉	ニンジン 人参,しめじ,玉葱,ブロッコリー	シヨク 食パン,ジャム	出汁,胡椒,	焼きおに ぎり	504
				そら豆,人参,胡瓜	じゃがいも, マヨドレ			
30	金	ごはん ホキのムニエル グリーンサラダ みそ汁	ホキ	ニンジン レタス,人参	コメ 米 ハクリキコ 薄力粉,バター	出汁,塩,コショ ウ	バナナ チップス	378
				キャベツ,胡瓜,トマト	マヨドレ			
			みそ	ハクサイ 白菜,	さつまいも			

・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
500	18.2	17.1	63.2	2.0