

令和7年度 6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	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
2	月	ごはん			コメ	出汁,ポン酢,	パンケーキ	633
		鶏 ^{トリ} のポン酢 ^ズ 焼き	鶏 ^{トリ} モモ	トマト,レタス				
		ひじきサラダ		ひじき ^{ニンジン} ,人参 ^{ダイズ} ,大豆 ^{キュウリ} ,コーン	マヨドレ			
		みそ ^{シル} 汁	みそ	ダイコン ^{ニンジン} 大根,えのき ^{ニンジン} ,人参				
3	火	ごはん			コメ	出汁,ケチャップ,ドレッシング	—	309
		タラのトマト ^ヤ 焼き	タラ	トマト,ブロッコリー ^{エダマメ} ,枝豆				
		海藻 ^{カイソウ} サラダ		わかめ ^{イトカンテン} ,糸寒天 ^{イトカンテン} ,きくらげ ^{キュウリ} ,胡瓜				
		みそ ^{シル} 汁	みそ ^{トウフ} ,豆腐	えのき ^{ニンジン} ,人参				
4	水	ごはん			コメ	出汁,塩,胡椒,ケチャップ,ウスターソース,	オレンジゼリー	518
		ピーマン ^{ニク ツ} の肉 ^{ニク} 詰め	アイビキ ^{アイビキニク} 合挽肉	ピーマン ^{タマネギ} ,玉葱 ^{タマネギ} ,レタス,しめじ,エリンギ,えのき	パン ^コ 粉			
		マカロニ ^{シル} サラダ		ニンジン ^{キュウリ} 人参 ^{ニンジン} ,胡瓜 ^{キュウリ} ,コーン,	マカロニ,マヨドレ			
		みそ ^{シル} 汁	みそ	なめこ,わかめ	アブラア油揚げ,			
5	木	ごはん			コメ	出汁,塩,胡椒,醤油,みりん,酒	ヨーグルト	497
		ホキ ^{ギウニュウ} のフライ	ホキ ^{ギウニュウ} ,牛乳	レタス ^{キュウリ} ,胡瓜	パン ^コ 粉,小麦粉 ^{コムギコ} ,油 ^{アブラ}			
		コロコロ ^{シル} サラダ		ニンジン ^{キュウリ} 人参 ^{ニンジン} ,胡瓜 ^{キュウリ} ,コーン,	じゃがいも,マヨドレ			
		スープ		タマネギ ^{タマネギ} 玉葱 ^{タマネギ} ,えのき,キャベツ				
6	金	焼きそば	ブタ ^{ニク} 豚肉	ニンジン ^{ニンジン} 人参 ^{タマネギ} ,キャベツ ^{タマネギ} ,玉葱 ^{タマネギ} ,ピーマン	チュウカ ^{メン} 中華麺	出汁,ソース,醤油,みりん	おにぎり	415
		青菜 ^{アオナ} の和 ^ア え物 ^{モノ}		ほうれん草 ^{ソウ} ,小松菜 ^{コマツナ} ,えのき	ごま			
		みそ ^{シル} 汁	みそ ^{トウフ} ,豆腐	ニンジン ^{ニンジン} 人参 ^{ダイコン} 大根				
10	火	カレーライス	ブタ ^{ニク} 豚肉	ニンジン ^{タマネギ} 人参 ^{タマネギ} ,玉葱 ^{タマネギ}	コメ ^米 ,じゃがいも,カレー ^ル	胡椒	—	516
		コールスロー ^{シル} サラダ		キャベツ ^{ニンジン} ,人参 ^{ニンジン} ,コーン	マヨドレ			
		チーズ	チーズ					
11	水	ごはん			コメ	出汁,酒,みりん,醤油,	ラスク	566
		サワラ ^{サイキョウ} の西京 ^ヤ 焼き	サワラ ^{シロ} ,白みそ	いんげん,トマト				
		キャベツ ^{シル} のゴマ ^{シル} ダレ	かつお ^{ブン} 節	キャベツ ^{ニンジン} ,人参 ^{キュウリ} ,胡瓜	ごま			
		みそ ^{シル} 汁	みそ	ダイコン ^{ダイコン} 大根,えのき	アツア ^{アツア} 厚揚げ			
12	木	ごはん			コメ	出汁,醤油,塩,酒,みりん	ム蒸しパン	530
		鶏 ^{トリ} のゴマ ^ヤ みそ ^ヤ 焼き	鶏 ^{トリ} モモ,みそ	オクラ ^{コンブ} ,昆布 ^{昆布} ,いんげん	ごま			
		ブロッコリー ^{シル} のサ ^{シル} ラダ		ブロッコリー ^{ニンジン} ,人参 ^{ニンジン} ,				
		すまし ^{シル} 汁	豆腐 ^{トウフ}	わかめ ^{タマネギ} ,玉葱 ^{タマネギ} ,				
13	金	ごはん			コメ	出汁,塩,醤油	じゃがり ^{フウ} こ風	506
		サケ ^{シオヤ} の塩 ^{シオヤ} 焼き	サケ	トマト ^{オオバ} 大 ^{オオバ} 葉				
		きんぴら ^{シル} ごぼう		ゴボウ ^{ニンジン} 牛蒡 ^{イト} ,人参 ^{イト} ,糸 ^{イト} 蒟蒻 ^{コンニャク} ,いんげん	サトウ ^{サトウ} 砂糖			
		みそ ^{シル} 汁	みそ	しめじ,えのき	アブラア油揚げ,			
16	月	ごはん			コメ	出汁,醤油,みりん,	おっとと	507
		鶏 ^{トリ} つくね		タマネギ ^{ニンジン} 玉葱 ^{ニンジン} ,人参 ^{ニンジン} ,エリンギ,しめじ,えのき,きゅうり	サトウ ^{サトウ} 砂糖			
		豆 ^{マメ} 豆 ^{マメ} サ ^{マメ} ラダ	鶏 ^{トリ} ひき肉 ^{ニク} 大豆 ^{ダイズ}	エダマメ ^{エダマメ} 枝豆 ^{エダマメ} ,ひよこ豆 ^{マメ} ,ブロッコリー,	マヨドレ			
		みそ ^{シル} 汁	みそ	大根,キャベツ				
17	火	ごはん			コメ	出汁,醤油,みりん,酒	—	434
		サバ ^テ の照 ^ヤ り焼 ^ヤ き	サバ	エダマメ ^{エダマメ} 枝豆 ^{エダマメ} ,レタス	サトウ ^{サトウ} 糖			
		カラフル ^{シル} サ ^{シル} ラダ		レタス ^{ニンジン} ,人参 ^{キュウリ} ,胡瓜 ^{キュウリ} ,コーン	マヨドレ			
		みそ ^{シル} 汁	みそ ^{トウフ} ,豆腐	ダイコン ^{ダイコン} 大根,しめじ				

18	水	ごはん マ-ボ-ド-ウフ 麻婆豆腐 ハルサメ 春雨サラダ チュウカ 中華スープ	トウフ アイビキニク 豆腐,合挽肉,みそ	ニンジン タマネギ にら,人参,玉葱 ニンジン キュウリ 人参,胡瓜, キャベツ,えのき,わかめ	コメ 米 カタクリコ 片栗粉 ハルサメ 春雨,ごま アブラ ごま油	出汁,醤油,み りん,酒,塩	バナナ	621
19	木	ごはん ホッケの煮つけ アオナ ア 青菜のごま和え シル みそ汁	ホッケ みそ	いんげん,枝豆,生姜 ソウ コマツナ ニンジン ほうれん草,小松菜,人参 エリンギ,キャベツ,	コメ 米 サトウ 砂糖 ごま	出汁,醤油,み りん,酒	ギョウザ 餃子ピザ	423
20	金	ごはん トリ テ ヤ 鶏の照り焼き ポテトサラダ シル みそ汁	トリ 鶏モモ みそ	レタス,トマト キュウリ ニンジン 胡瓜,人参,コーン コマツナ タマネギ 小松菜,玉葱	コメ 米 サトウ 砂糖 じゃがいも,マヨドレ アブラア 油揚げ	出汁,醤油,み りん	ジャム トースト	471
23	月	ごはん サケのバター醤油焼き ミズナ 水菜のサラダ シル みそ汁	サケ みそ,豆腐	トマト,枝豆 ミズナ ニンジン 水菜,人参,もやし しめじ,えのき	コメ 米 バター	出汁,醤油,み りん,酢,酒	クッキー	501
24	火	ごはん ブタ ショウガヤ 豚の生姜焼き アオナ ナットウア 青菜の納豆和え シル みそ汁	ブタ 豚 ナットウ 納豆 みそ	ショウガ タマネギ 生姜,キャベツ,玉葱 ソウ コマツナ ニンジン ほうれん草,小松菜,人参 もやし,ネギ	コメ 米 フ 麩	出汁,醤油,胡 椒,塩,みりん, 酒	—	494
25	水	ごはん アカウオ ミソニ 赤魚の味噌煮 ねばねばサラダ シル すまし汁	アカウオ 赤魚,みそ ナットウ 納豆	いんげん,トマト ヤマイモ ニンジン, オクラ,山芋,人参, キャベツ,えのき,玉葱	コメ 米	出汁,醤油,み りん,酒,塩	カルピス ゼリー	345
26	木	ごはん カラア 唐揚げ ズッキーニのナムル シル みそ汁	トリ 鶏モモ かつお節 みそ,豆腐	キャベツ,ブロッコリー,大蒜, ショウガ 生姜 ズッキーニ コマツナ タマネギ 小松菜,玉葱	コメ 米 コメコ カタクリコ 米粉,片栗粉 アブラ ごま油	出汁,醤油,塩, みりん,酒	チーズ	491
27	金	シヨク 食パン ズッキーニの肉みそ炒め マカロニサラダ スープ	ア ビ ニク 合い挽き肉,みそ みそ	ズッキーニ,もやし ニンジン キュウリ 人参,胡瓜,コーン キャベツ,えのき,玉葱	シヨク 食パン マカロニ	出汁,醤油,塩, みりん,酒,胡 椒	バナナ チップス	440
30	月	ごはん ハンバーグ オクラの昆布和え シル みそ汁	ア ビ ニク ギュウニウオウフ 合い挽き肉,牛乳,豆腐 みそ,	タマネギ キュウリ 玉葱,レタス,胡瓜, ニンジン コンプ オクラ,人参,昆布 もやし,ネギ	コメ 米 パン粉 アブラ ごま油 アブラア 油揚げ	出汁,醤油,塩,	フライド ポテト	452

・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
485	19.4	16.3	59.3	2.2