

令和7年度8月献立表

淡路こども園

日	曜日	献立名	ざいりょう			その他	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			
1	金	ごはん ホッケの煮つけ かぼちゃのサラダ みそ汁	ホッケ	ショウガ 生姜, いんげん, 胡瓜 タマネギ, キュウリ, ニンジン 玉葱, 胡瓜, 人参 ハクサイ 白菜, ネギ	コメ 米 サトウ 砂糖 カボチャ 南瓜, マヨドレ	出汁, 醤油, 酒, みりん, 胡椒 さつまいも	梨	405
4	月	ごはん 鶏のにんにく醤油焼き トマトと豆腐の和風サラダ みそ汁	トリ 鶏モモ 豆腐	ニンニク, エダマメ 大蒜, 枝豆, レタス トマト, キュウリ, 海苔 タマネギ 玉葱, えのき, 人参	コメ 米 ゴマ油, サトウ 砂糖	出汁, 醤油, 胡椒	蒸しパン	480
5	火	カレーライス 卵サラダ バナナ	トリ 鶏モモ タマゴ 卵	ニンジン, タマネギ 人参, 玉葱 キュウリ, ニンジン 胡瓜, 人参 バナナ	コメ 米, じゃがいも, カレールウ マカロニ, マヨドレ	胡椒	—	494
6	水	ごはん サバの照り焼き ピーマンのごま和え みそ汁	サバ	キャベツ, トマト ピーマン, えのき, 人参	コメ 米 サトウ 砂糖 ゴマ, 砂糖 小麦 麩, さつまいも	出汁, 醤油, み りん, 酒	カルピス パインゼ リー	449
7	木	ごはん 豚肉のBBQ焼き キャベツのごまだれ みそ汁	ブタニク 豚肉 豆腐	タマネギ, ニンジン, ニンニク 玉葱, 人参, 大蒜, キャベツ, えのき, 人参 ダイコン 大根, しめじ	コメ 米 ゴマ	出汁, 醤油, み りん, 酒, ケ チャップ,	ジャム トースト	577
8	金	ごはん サケのちゃんちゃん焼き きゅうりの酢の物 すまし汁	サケ, みそ じゃこ 豆腐	ニンジン, タマネギ 人参, 玉葱, しめじ, ピーマン, キャベツ, もやし, レタス キュウリ, ダイコン 胡瓜, 大根, わかめ なめこ, ねぎ	コメ 米 サトウ 砂糖	出汁, 醤油, み りん, 酒, 塩	コウヤドクワ 高野豆腐 のラスク	385
14	木	ごはん サワラのみそ焼き ひじきサラダ すまし汁	サワラ, みそ 豆腐	いんげん, 人参 ひじき, 人参, コーン, 胡瓜 タマネギ, ダイコン 玉葱, 大根	コメ 米 ゴマ, マヨドレ	出汁, 醤油, み りん, 酒, 塩	バナナ チップス	387
15	金	ごはん 天ぷら 冷奴 みそ汁	トリ 鶏モモ, 牛乳 豆腐	タマネギ, エダマメ 玉葱, 枝豆, レタス, トマト ねぎ, みょうが ダイコン 大根, こんにゃく, 人参	コメ 米 カボチャ, コムギ 南瓜, 小麦粉, 油	出汁, 胡椒, 醬 油, みりん, 酒,	カルピス ゼリー	420
18	月	ごはん 南瓜の肉じゃが風 青菜のツナ和え 赤だし	ブタニク 豚肉 ツナ 赤みそ	ニンジン, タマネギ 人参, 玉葱, いんげん, しらたき ほうれん草, 小松菜, 人参 ダイコン, ミズナ 大根, 水菜	コメ 米 カボチャ, サトウ 南瓜, 砂糖 マヨドレ アツア 厚揚げ	出汁, 醤油, み りん, 酒	チーズ	664

19	火	ごはん 赤魚のガリ бата焼き 豆まめサラダ みそ汁	アカウオ 赤魚 みそ	ニンニク 大蒜, トマト, レタス エダマメ 枝豆, コーン わかめ	コメ 米 バター マヨドレ 麩, さつまいも	出汁, 醤油, 塩, 胡椒	—	410
20	水	ごはん サケの塩焼き 里芋の煮物 みそ汁	サケ, 卵 みそ	オオバ 大葉 ニンジン, レンコン 人参, 蓮根, いんげん ダイコン, ハクサイ 大根, 白菜, わかめ	コメ 米 サトウ 里芋, 砂糖	出汁, 塩, 醤油, みりん, 酒	ラスク	652
21	木	ごはん 鶏の照り焼き カラフルサラダ みそ汁	トリ 鶏モモ みそ	タマネギ 玉葱, オクラ ニンジン, キュウリ 人参, 胡瓜, コーン, レタス もやし, なら	コメ 米 カボチャ, サトウ 南瓜, 砂糖 マヨドレ アブラア 油揚げ	出汁, 醤油, み りん, 酒	オレンジ ゼリー	470
22	金	ごはん 赤魚の煮物 玉ねぎサラダ みそ汁	アカウオ 赤魚 みそ, 豆腐	ショウガ 生姜, オクラ, キャベツ タマネギ, ミズナ, キュウリ 玉葱, 水菜, 胡瓜, コーン なめこ, もやし	コメ 米 サトウ 砂糖	出汁, 醤油, み りん, 酒, ドレ ッシング	ギョウザ 餃子の カフマ 皮巻き	316
25	月	ごはん 鶏のトマト焼き キャベツのおかか和え みそ汁	トリ 鶏モモ おかか みそ, 豆腐	ニンニク, エダマメ トマト, 大蒜, 枝豆, とうもろこし キャベツ, 人参 しめじ, えのき, ねぎ	コメ 米 じゃがいも, ごま油	出汁, ケチャッ プ, ウスター ソース, 醤油, みりん, 酒	すいか	501
26	火	ごはん タラの大蒜醤油焼き 冬瓜のごま和え みそ汁	タラ みそ	ニンニク 大蒜, トマト, レタス トウガン, ニンジン 冬瓜, 人参 ハクサイ 白菜, えのき	コメ 米 ごま アブラア 油揚げ	出汁, 醤油, み りん, 酒	—	282
27	水	冷やしうどん かぼちゃの煮物	ブタニク 豚肉 みそ	ねぎ, レタス, トマト, コーン いんげん	うどん カボチャ, サトウ 南瓜, 砂糖	出汁, 醤油, み りん, 酒	おにぎり	382
28	木	食パン ピーチシャークの唐揚げ グリーンサラダ みそ汁	ピーチシャーク みそ	ニンニク 大蒜, トマト, 胡瓜 ニンジン, ミズナ キャベツ, 人参, 水菜 なす, もやし, なめこ	シヨク 食パン アブラコムギコ 油, 小麦粉 マヨドレ	出汁, 醤油, み りん, 酒, 胡椒	ヨーグル ト	388
29	金	ごはん ハンバーグ コロコロサラダ みそ汁	ア 合いびき肉, 豆腐, 牛乳 みそ	ニンニク, エダマメ, タマネギ レタス, 枝豆, 玉葱 ニンジン, キュウリ 人参, 胡瓜, コーン, トマト コマツナ, ニンジン 小松菜, 人参	コメ 米 パン粉 じゃがいも, マヨドレ アブラア 油揚げ	出汁, ケチャッ プ, ウスター ソース,	クッキー	521

・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
454	16.4	15.2	58.9	1.6