

令和7年度 9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	月	ごはん 鶏の大粒醤油焼き グリーンサラダ みそ汁	鶏モモ みそ	ニンニク 大蒜,キャベツ,トマト ニンジン キュウリ エダマメ レタス,人参,胡瓜,枝豆 もやし,わかめ,ねぎ	コメ 米 ゴマ油 アブラ 油揚げ	出汁,醤油,塩, 胡椒	クッキー	509
2	火	ごはん 鰯のごまみそ焼き ごぼうの甘辛 すまし汁	アジ 鰯,みそ トウフ 豆腐,	トマト,レタス ゴボウ コンニャク 牛蒡,蒟蒻 タマネギ 玉葱,わかめ,ねぎ	コメ 米 ごま サトウ 砂糖	出汁,醤油,塩, みりん,酒	—	338
3	水	ごはん 冬瓜の煮物 キャベツのごまだれ みそ汁	アイ 合びき肉 じゃこ みそ	トウガン 冬瓜,いんげん キャベツ,えのき,人参 タマネギ 玉葱,ねぎ	コメ 米 サトウ 砂糖 カボチャ 南瓜	出汁,醤油,み りん,ポン酢,	蒸しパン	484
4	木	ごはん タラの梅みそ焼き 大根のサラダ すまし汁	ウメ タラ,みそ ダイコン ツナ みそ	ウメ キュウリ 梅,胡瓜,えのき,マイタケ,しめ ダイコン キュウリ ニンジン 大根,胡瓜,人参 ミズナ 水菜,もやし,	コメ 米 マヨドレ アブラ 油揚げ	出汁,醤油,塩, みりん,酒,胡 椒,	すいか	391
5	金	ごはん 赤魚の醤油焼き かぼちゃのサラダ みそ汁	アカウオ 赤魚 みそ	キャベツ,トマト ニンジン エダマメ 人参,枝豆 ニンジン 人参,えのき,しめじ,ねぎ	コメ 米 カボチャ 南瓜,マヨドレ アツア 厚揚げ	出汁,醤油,	ラスク	471
8	月	栗ごはん 鮭の塩焼き 里芋の煮物 みそ汁	クリ サケ サケ サトイモ みそ,豆腐	オオバ 大葉 ニンジン 人参,いんげん,蒟蒻 なめこ,ねぎ	コメ 米,もち米,栗 さつまいも サトイモ サトウ 里芋,砂糖	出汁,塩,醤油, みりん,酒,	チーズ	445
9	火	カレーライス 卵サラダ 梨	ア 合びき肉 タマゴ 卵 ナシ 梨	ニンジン タマネギ 人参,玉葱 キャベツ,コーン,胡瓜,人参 梨	コメ 米,じゃがいも,ルウ マヨドレ	塩,胡椒	—	479
10	水	ごはん ホッケの煮つけ ブロッコリーのサラダ みそ汁	ホッケ みそ,豆腐	ショウガ 生姜,いんげん ニンジン ブロッコリー,人参,コーン なめこ,小松菜	コメ 米 カボチャ サトウ 南瓜,砂糖	出汁,醤油,み りん,ドレッシン グ	バナナ チップス	399
11	木	ごはん さわらのみそ焼き ポテトサラダ すまし汁	サワラ 鯖,みそ みそ,豆腐	レタス ニンジン キュウリ 人参,胡瓜,コーン タマネギ 玉葱,えのき,まいたけ,しめじ	コメ 米 さつまいも,生姜 マヨドレ,じゃがいも	出汁,醤油,塩, みりん,酒	ジャム トースト	425
12	金	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	ア 合びき肉,豆腐,牛乳 みそ,豆腐	タマネギ 玉葱,キャベツ ニンジン キュウリ 人参,胡瓜,コーン もやし,小松菜	コメ 米 カボチャ 南瓜 マカロニ,マヨドレ	出汁,ウスター ソース,塩,胡 椒 ケチャップ,	さつまい もチッ ス	536
16	火	ごはん さばのみそ煮 ひじきのサラダ すまし汁	サバ 鯖,みそ ダイズ 大豆 みそ	いんげん ひじき,人参,コーン 水菜,もやし,	コメ 米 カボチャ サトウ 南瓜,砂糖 マヨドレ アブラ 油揚げ	出汁,醤油,み りん,酒,塩	—	346

17	水	ごはん 豚の生姜焼き キノコのソテー 赤だし	ブタニク 豚肉 みそ	タマネギ ショウガ 玉葱,生姜,トマト,キャベツ しめじ,まいたけ,えのき,玉葱 ダイコン 大根,ねぎ	コメ 米 アブラア 油揚げ	出汁,塩,胡椒, 醤油,みりん, 酒	ポテト	453
18	木	ごはん イワシの竜田揚げ コロコロサラダ 中華スープ	イワシ 鰯 チュウカ 中華スープ	レタス ニンジン キュウリ 人参,胡瓜,コーン,トマト タマネギ ニンジン 玉葱,人参,わかめ,ねぎ	コメ 米 アブラカタクリコ カボチャ 油,片栗粉,南瓜 じゃがいも,マヨドレ アブラ ごま油	出汁,醤油,塩, みりん,酒	オレンジ ゼリー	532
19	金	食パン シチュー 玉葱サラダ	シヨク 食パン トリ 鶏モモ,牛乳 タマネギ 玉葱	タマネギ ニンジン 玉葱,人参,しめじ,エリンギ, ブロッコリー タマネギ ミズナ キュウリ 玉葱,水菜,胡瓜,わかめ	シヨク 食パン,ジャム カボチャ 南瓜,じゃがいも,ルウ, バター,薄力粉	ドレッシング	バナナ	501
22	月	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 中華風みそ汁	ア ビ ニク トウフ 合い挽き肉,豆腐,みそ じゃこ みそ	タマネギ ニンジン キクラゲ ショウガ 玉葱,人参,木耳,生姜 ハクサイ 白菜, キャベツ,もやし	コメ 米 カタクリコ サトウ 片栗粉,砂糖 アブラ ごま油	出汁,醤油,甜 面醬,豆板醬,	ココメ 米粉 クッキー	642
24	水	ごはん さんまの蒲焼風 きのこ柿の酢の物 みそ汁	サンマ 秋刀魚 トウフ 豆腐,みそ	キャベツ しめじ,エリンギ,えのき,柿 もやし,ねぎ	コメ 米 薄力粉,油,さつまいも, 砂糖	出汁,酢,醤油,	カルピス ゼリー	450
25	木	ミートパスタ ブロッコリーのごま和え スープ	ア ビ ニク 合い挽き肉	ニンジン タマネギ 人参,玉葱, ブロッコリー,人参 しいたけ,エリンギ,しめじ	スパゲティ ごま,マヨドレ	出汁,醤油,塩, みりん,酒	しょうゆ せんべい	471
26	金	ごはん ホキの大蒜醤油焼き カラフルサラダ みそ汁	ホキ みそ	ニンニク 大蒜,トマト コーン,レタス,胡瓜,パプリカ ニンジン コマツナ 人参,小松菜,ねぎ	コメ 米 カボチャ 南瓜 マヨネーズ アブラア 油揚げ	出汁,醤油,胡 椒	きな粉 トースト	401
29	月	ごはん からあげ 青菜のしらす和え みそ汁	トリ 鶏モモ しらす みそ	ニンニク ショウガ 大蒜,生姜 コマツナ 小松菜,ほうれんそう,もやし ハクサイ 白菜,しいたけ,ネギ	コメ 米 カボチャ コメコ カタクリコ 南瓜,米粉,片栗粉	出汁,醤油,み りん,酒	ヨーグル ト	499
30	火	ごはん サケの生姜焼き わかめの酢の物 みそ汁	サケ 鮭 トウフ 豆腐	ショウガ 生姜,しめじ,えのき,エリンギ, レタス ダイコン ニンジン キュウリ わかめ,大根,人参,胡瓜	コメ 米 サトウ 砂糖 アブラア 油揚げ	出汁,酢,醤油,	—	336

・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
457	16.8	14.4	59.7	2.0