



# 令和7年度 1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◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他		
5	月	ごはん さわらの照り焼き 紅白なます みそ汁			コメ 米	出汁,醤油,みりん,酒,酢	小豆蒸しパン	437
			クロマメ トウフ さわら,黒豆,豆腐	コンニャク 蒟蒻	サトウ 砂糖			
				ダイコン ニンジン 大根,人参				
			みそ	なめこ,えのき	アブラア 油揚げ			
6	火	ごはん 鶏のバター醤油焼き 水菜のサラダ みそ汁			コメ 米	出汁,醤油,ドレッシング	—	557
			トリ 鶏モモ	トマト,ブロッコリー	バター			
				ミズナ タマネギ ニンジン 水菜,玉葱,人参,もやし				
7	水	ナナクサ 七草ごはん 赤魚の醤油焼き 青菜の納豆和え みそ汁			コメ 米	出汁,塩,醤油,みりん,	カルピスゼリー	284
			アカウオ 赤魚	キュウリ 胡瓜	カボチャ 南瓜			
			ナットウ 納豆	ほうれん草,小松菜				
			みそ	もやし,えのき,人参,ニラ				
8	木	ごはん 豚と白菜のゆずぽん蒸し もやしのナムル みそ汁			コメ 米	出汁,醤油,塩,ポン酢,	ジャムトースト	471
			ブタニク 豚肉	ハクサイ 白菜,ゆず,ブロッコリー,	さつまいも			
				もやし,ニラ,人参	アブラ ごま油			
9	金	ごはん ぶりのみぞ焼き 白菜のおかか和え すまし汁			コメ 米	出汁,塩,醤油,みりん,酒	さつまいもチップス	442
			ぶり,みそ	ダイコン 大根,レタス				
			かつお節	ハクサイ 白菜,				
13	火	カレーライス ツナサラダ チーズ	ブタニク 豚肉	ニンジン タマネギ 人参,玉葱	コメ,じやがいも,ルウ	胡椒	—	648
			ツナ	キュウリ キャベツ,胡瓜,トマト	マヨドレ			
			チーズ					
14	水	ごはん アジの西京焼き ひじきの煮物 すまし汁			コメ 米	胡椒	餃子の皮マキ巻	386
			アジ シロ 白みそ	キャベツ	ナガイモ 長芋			
			ダイズ 大豆	ニンジン コンニャク ひじき,人参蒟蒻,インゲン				
15	木	ごはん 麻婆白菜 春雨サラダ みそ汁			コメ 米	出汁,醤油,みりん,塩,酒,ドレッシング,オイスター	ラスク	520
			アヒビニク 合い挽き肉,みそ	ハクサイ キクラゲ 白菜,ねぎ,木耳	ハルサメ 春雨	ソース,豆板醤		
			トウフ 豆腐,みそ	なめこ				
16	金	ごはん ホキのマヨドレ焼き カリフラワーのサラダ みそ汁			コメ 米	出汁,ドレッシング	バナナ	425
			ホキ	レタス,トマト	マヨドレ			
				カリフラワー,タマネギ 玉葱,人参				
19	月	ごはん チーズダッカルビ カラフルサラダ スープ		みそ	アブラ ごま油	出汁,醤油,みりん,酒,胡椒,塩,ケチャップ,	ポップコーン	503
			トリ 鶏モモ,チーズ	タマネギ 玉葱,キャベツ,カリフラワー	マヨドレ			
				コーン,レタス,胡瓜,パプリカ しいたけ,エリンギ,しめじ				

20	火	ごはん タラのおろしポン酢がけ 鶏むね肉の彩り和え みそ汁	タラ トリ 鶏むね肉 みそ	ダイコン 大根,トマト,ブロッコリー ミズナ 水菜,胡瓜,パプリカ タマネギ 玉葱,わかめ	コメ アブラ ごま油 じゃがいも	出汁,ポン酢,塩	—	311
21	水	ごはん サケの塩焼き おからの和風サラダ みそ汁	サケ おから みそ	ダイコン 大根,ブロッコリー,大葉 タマネギ コーン,レタス,玉葱,人参,胡瓜 ハクサイ 白菜,えのき,わかめ	コメ オオバ マヨドレ アブラ 油揚げ	出汁,醤油,塩, ゆず ゼリー	336	
22	木	ごはん 唐揚げ 青菜のごま和え みそ汁	トリ 鶏モモ みそ	キユウリ 胡瓜,トマト,大蒜,生姜 ソウ コマツナ ほうれん草,小松菜,人参 キヤベツ,えのき,ネギ	コメ コメ粉 カタクリコ アブラ ごま	出汁,みりん, 醤油,酒, チーズ	481	
23	金	クリームパスタ 豚肉炒め スープ	牛乳 豚肉	ほうれん草,玉葱,しめじ, えのき ハクサイ コンブ わかめ,しめじ,玉葱	スパゲティ,バター, コムギコ 小麦粉 アブラ 油, ごま	出汁,塩,胡椒, 醤油,酒,みり ん ピザ トースト	468	
26	月	ごはん 鰯の竜田揚げ ブロッコリーの和え物 みそ汁	いわし みそ	ショウガ 生姜,レタストマト ブロッコリー,コーン えのき,わかめ	コメ カタクリコ 片栗粉,油 マヨドレ フ麩	出汁,醤油,み りん ヨーグル ト	597	
27	火	ごはん 鮭のタルタルソースがけ マカロニサラダ わかめスープ	鮭,卵 みそ	タマネギ 玉葱,レモン,トマト,レタス, キユウリ ニンジン 胡瓜,人参,コーン,レーズン わかめ,しめじ,玉葱	コメ マヨドレ マカロニ, マヨドレ フ麩	出汁,胡椒,塩, 醤油,みりん, 酒,ドレッシン グ —	382	
28	水	パン ハンバーグ グリーンサラダ みそ汁	アマ ピ 合い挽き肉,豆腐,牛乳 みそ	タマネギ 玉葱,キャベツ,南瓜 キユウリ レタス,胡瓜,トマト ダイコン ハクサイ ニンジン 大根,白菜,人参,わかめ	ショク 食パン パン粉 パン コ マヨドレ アブラ 油揚げ	出汁,ドレッシ ング,ケチャッ プ,ウスター ソース バナナ チップス	379	
29	木	ごはん ホッケの煮つけ れんこんの甘辛 みそ汁	ホッケ みそ	インゲン,さつまいも コンニャクニンジン 蒟蒻,人参,しいたけ もやし,わかめ	コメ サトウ 砂糖 れんこん,砂糖 アブラ 油揚げ	出汁,醤油,み りん, 酒 パン ケーキ	397	
30	金	ごはん サバの塩焼き コロコロサラダ みそ汁	サバ チーズ みそ,豆腐	ダイコン 大根,レタス キユウリ ニンジン 胡瓜,人参,コーン,レーズン なめこ,ねぎ	コメ カボチャ 南瓜 じゃがいも,マヨドレ	出汁,塩,胡椒 ポテト	412	

・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
439	17.5	14.7	54.8	1.8