



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	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			
5	月	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,みりん,酒,酢	小豆蒸し パン	437
		さわらの ^テ 照 ^ヤ り焼き	さわら, ^{クロマメ} 黒豆, ^{トウフ} 豆腐	コンニャク 蒟蒻	サトウ 砂糖			
		紅白なます		ダイコン ニンジン 大根,人参				
		みそ ^{シル} 汁	みそ	なめこ,えのき	アブラア 油揚げ			
6	火	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,ドレッシング	—	557
		鶏 ^{トリ} のバタ ^{ショウユ} ー ^ヤ 醤油焼き	鶏 ^{トリ} モモ	トマト,ブロッコリー	バター			
		水菜 ^{ミズナ} のサラダ		ミズナ タマネギ ニンジン 水菜,玉葱,人参,もやし				
		みそ ^{シル} 汁	みそ, ^{トウフ} 豆腐	コンニャク 蒟蒻,わかめ				
7	水	七草 ^{ナナクサ} ごはん		セリ,ナズナ,ゴギョウ, ハコベラ,ホトケノザ,スズナ, スズシロ	コメ 米	出汁,塩,醤油, みりん,	カルピス ゼリー	284
		赤魚 ^{アカウオ} の ^{ショウユ} 醤油 ^ヤ 焼き	赤魚 ^{アカウオ}	キュウリ 胡瓜	カボチャ 南瓜			
		青菜 ^{アオナ} の ^{ナットウ} 納豆 ^ア 和え	納豆 ^{ナットウ}	ほうれん ^{ソウ} 草, ^{コマツナ} 小松菜				
		みそ ^{シル} 汁	みそ	もやし,えのき, ^{ニンジン} 人参,ニラ				
8	木	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,塩, ポン酢,	ジャム トースト	471
		豚 ^{ブタ} と白菜 ^{ハクサイ} のゆず ^ム ぽん蒸し	豚肉 ^{ブタニク}	白菜,ゆず,ブロッコリー,	さつまいも			
		もやしのナムル		もやし,ニラ, ^{ニンジン} 人参	ごま ^{アブラ} 油			
		みそ ^{シル} 汁	みそ	ダイコン ニンジン 大根,人参,	アブラア 油揚げ			
9	金	ごはん			コメ 米	出汁,塩,醤油, みりん,酒	さつまいも チップス	442
		ぶりのみそ ^ヤ 焼き	ぶり,みそ	ダイコン 大根,レタス				
		白菜 ^{ハクサイ} のおか ^ア か和え	かつお ^{ブン} 節	白菜 ^{ハクサイ} ,				
		すまし ^{ジル} 汁		ダイコン 大根	アブラア 油揚げ			
13	火	カレーライス	豚肉 ^{ブタニク}	^{ニンジン} 人参, ^{タマネギ} 玉葱	コメ 米,じゃがいも,ルウ	胡椒	—	648
		ツナ	キャベツ, ^{キュウリ} 胡瓜,トマト	マヨドレ				
		チーズ	チーズ					
14	水	ごはん			コメ 米	胡椒	ギョウザ ^{カフ} 餃子の皮 マキ 巻	386
		アジ ^{サイキョウヤ} の西京 ^{シロ} 焼き	アジ, ^{シロ} 白みそ	キャベツ	ナガイモ 長芋			
		ひじきの煮物 ^{ニモノ}	大豆 ^{ダイズ}	ひじき, ^{ニンジン} 人参 ^{コンニャク} 蒟蒻,インゲン				
		すまし ^{ジル} 汁		ミズナ 水菜,もやし,	アブラア 油揚げ			
15	木	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,みりん,塩,酒, ドレッシング, オイスター ソース,豆板醤	ラスク	520
		麻婆 ^{マーボー} 白菜 ^{ハクサイ}	合い挽 ^ア き肉 ^ヒ , ^{ニク} みそ	白菜 ^{ハクサイ} ,ねぎ,木耳 ^{キクラゲ}				
		春雨 ^{ハルサメ} サラダ		キュウリ ^{ニンジン} 人参 胡瓜,人参,コーン	ハルサメ 春雨			
		みそ ^{シル} 汁	^{トウフ} 豆腐,みそ	なめこ				
16	金	ごはん			コメ 米	出汁,ドレッシ ング	バナナ	425
		ホキのマヨドレ ^ヤ 焼き	ホキ	レタス,トマト	マヨドレ			
		カリフラワー ^{タマネギ} のサラダ ^{ニンジン}		カリフラワー,玉葱,人参				
		みそ ^{シル} 汁	みそ	ほうれん ^{ソウ} 草,しめじ				
19	月	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,みりん,酒,胡椒,塩, ケチャップ,	ポップ コーン	503
		チーズ ^{トリ} ダッカルビ	鶏 ^{トリ} モモ,チーズ	タマネギ 玉葱,キャベツ,カリフラワー	ごま ^{アブラ} 油			
		カラフル ^{キュウリ} サラダ		コーン,レタス,胡瓜,パプリカ	マヨドレ			
		スープ		しいたけ,エリンギ,しめじ				

20	火	ごはん			コメ 米	出汁,ポン酢, 塩	—	311
		タラのおろしポン酢 ^ズ がけ	タラ	ダイコン 大根,トマト,ブロッコリー				
		鶏 ^{トリ} むね肉 ^{ニク} の彩 ^{イロド} り ^ア 和え	鶏 ^{トリ} むね肉 ^{ニク}	ミズナ ^{ミズナ} , 水菜,胡瓜 ^{キュウリ} ,パプリカ	ごま ^{アブラ} 油			
		みそ ^{シル} 汁	みそ	タマネギ 玉葱,わかめ	じゃがいも			
		ごはん			コメ 米	出汁,醤油,塩,		
		サケ ^{シオヤ} の塩 ^{ワフウ} 焼き	サケ	ダイコン 大根,ブロッコリー,大葉 ^{オオバ}				
21	水	おからの和風 ^{シル} サラダ	おから	タマネギ ^{タマネギ} , ニンジン ^{ニンジン} , 胡瓜 ^{キュウリ}	マヨドレ		ゆず ゼリー	336
		みそ ^{シル} 汁	みそ	ハクサイ ^{ハクサイ} , 白菜,えのき,わかめ	アブラ ^{アブラ} 油揚げ			
22	木	ごはん			コメ 米	出汁,みりん, 醤油,酒,	チーズ	481
		唐揚げ ^{カラア}	鶏 ^{トリ} モモ	キュウリ ^{キュウリ} , 胡瓜 ^{ニクニク} ,トマト ^{ショウガ} , 大蒜 ^{ニンニク} ,生姜 ^{ショウガ}	コメ ^{コメ} , 米粉 ^{カタクリコ} ,片栗粉 ^{アブラ} ,油			
		青菜 ^{アオナ} のごま ^ア 和え		ほうれん ^{ソウ} 草 ^{コマツナ} ,小松菜 ^{ニンジン} ,人参	ごま			
		みそ ^{シル} 汁	みそ	キャベツ,えのき,ネギ				
		クリーム ^{シル} パスタ	ギョウニウ ^{ギョウニウ} 牛乳	ほうれん ^{ソウ} 草 ^{タマネギ} ,玉葱 ^{タマネギ} ,しめじ,	スパゲティ,バター, コムギ ^{コムギ} 小麦粉	出汁,塩,胡椒, 醤油,酒,みり ん	ピザ トースト	468
		豚肉 ^{ブタニク} 炒め	豚肉 ^{ブタニク}	ハクサイ ^{ハクサイ} , 昆布 ^{コンブ}	アブラ ^{アブラ} 油,			
		スープ		わかめ,しめじ,玉葱 ^{タマネギ}	ごま			
26	月	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,み りん	ヨーグル ト	597
		鰯 ^{イワシ} の竜田 ^{タツタ} 揚げ	いわし	ショウガ ^{ショウガ} , 生姜,レタス,トマト	カタクリ ^{カタクリ} コ,油 ^{アブラ}			
		ブロッコリー ^ア の和え物 ^{モノ}		ブロッコリー,コーン	マヨドレ			
		みそ ^{シル} 汁	みそ	えのき,わかめ	フ 麩			
		ごはん			コメ 米	出汁,胡椒,塩, 醤油,みりん, 酒,ドレッシン グ	—	382
		鮭 ^{サケ} のタルタルソース ^{タマゴ} がけ	鮭 ^{サケ} ,卵 ^{タマゴ}	タマネギ ^{タマネギ} , 玉葱,レモン,トマト,レタス,	マヨドレ			
		マカロニ ^{キュウリ} サラダ	マカロニ ^{マカロニ}	胡瓜 ^{ニクニク} ,人参 ^{ニンジン} , コーン,レーズン	マカロニ,			
		わかめ ^{タマネギ} スープ		わかめ,しめじ,玉葱 ^{タマネギ}				
		パン			シヨク 食パン	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
		ハンバー ^ア グ	合い挽 ^ア き肉 ^ビ ,豆腐 ^{ニク} ,牛乳 ^{トウフ} ^{ギョウニウ}	タマネギ ^{タマネギ} , 玉葱,キャベツ,南瓜 ^{カボチャ}	パン ^コ 粉			
		グリー ^{シル} ン ^{シル} サ ^{シル} ラ ^{シル} ダ		レタス ^{キュウリ} , 胡瓜,トマト				
29	木	みそ ^{シル} 汁	みそ	ダイコン ^{ダイコン} , 大根,白菜 ^{ハクサイ} ,人参 ^{ニンジン} , わかめ			パン ケーキ	397
		ごはん			コメ 米	出汁,醤油,み りん, 酒		
		ホッ ^ニ ケの煮 ^ニ つけ	ホッ ^ニ ケ	インゲン,さつまいも	サトウ 砂糖			
		れん ^{アマカラ} こんの甘 ^{アマカラ} 辛 ^{アマカラ}		コンニャク ^{コンニャク} , ニンジン ^{ニンジン} ,しいたけ	れん ^{サトウ} こん,砂糖 ^{サトウ}			
		みそ ^{シル} 汁	みそ	もやし,わかめ	アブラ ^{アブラ} 油揚げ			
30	金	ごはん			コメ 米	出汁,塩,胡椒	ポテト	412
		サバ ^{シオヤ} の塩 ^{ワフウ} 焼き	サバ	ダイコン 大根,レタス	カボチャ 南瓜			
		コロコロ ^{シル} サ ^{シル} ラ ^{シル} ダ	チーズ	キュウリ ^{キュウリ} , 人参 ^{ニンジン} ,コーン,レーズン	じゃがいも,マヨドレ			
		みそ ^{シル} 汁	みそ ^{トウフ} , 豆腐	なめこ,ねぎ				

・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