

令和8年度 10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			
1	木	ごはん			こめ 米	だししょうゆさけ 出汁,醤油,酒 みりん	ぶどう ゼリー	429
		さば たつた あ さばの竜田揚げ	さば	トマト,レタス	かたくりこ あぶら 片栗粉,油			
		あおな 青菜としめじ あ もの の和え物		ほうれん草,小松菜,しめじ				
		しらす	にんじん 人参もやし	さとう 砂糖				
2	金	みそ汁	みそ,豆腐	はくさい にんじん 白菜,人参,わかめ				
		ごはん			こめ 米	だししょうゆ 出汁,醤油	ヨーグルト	496
		ぶたにく はくさい 豚肉と白菜のポン酢炒め	ぶたにく 豚肉	はくさい たまねぎ にんじん 白菜,玉葱,人参	あぶら 油	ず ポン酢		
		カラフルサラダ		コーン,レタス,きゅうり 胡瓜,パプリカ	マカロニ,マヨドレ			
野菜スープ	てばもと 手羽元	みずな 水菜,チンゲン菜,人参						
5	月	ごはん			こめ 米	だししょうゆさけ 出汁,醤油,酒	クッキー	516
		ホッケの煮つけ	ホッケ	レタス	さつまいも,さとう 砂糖	みりん		
		みずな 水菜のサラダ		みずな たまねぎ 水菜,玉葱,コーン,パプリカ		ドレッシング		
		みそ汁	みそ,厚揚げ	こまつな にんじん 小松菜,人参,ねぎ				
6	火	ごはん			こめ 米	だししょうゆさけ 出汁,醤油,酒	餃子 ピザ	395
		ぶたにく 豚肉とキャベツのレモン塩だれ	ぶたにく 豚肉	キャベツ,人参,レモン, ブロッコリー,南瓜	あぶら 油	みりん,食塩		
		マカロニサラダ		コーン,レタス,きゅうり にんじん 胡瓜,人参	マカロニ,マヨドレ			
		みそ汁	みそ,油揚げ	だいこん にんじん 大根,人参,わかめ,ねぎ				
7	水	さつまいもごはん			こめ 米,さつまいも	だししょうゆ 出汁,醤油	441	
		さけ しおや 鮭の塩焼き	さけ 鮭	レタス,トマト		みりん,食塩		
		キャベツのおかか和え	かつお節	キャベツ,ブロッコリー,人参 たまねぎ	さとう 砂糖			
		みそ汁	みそ,豆腐	みずな 水菜,なめこ,ねぎ				
8	木	ごはん			こめ 米	だししょうゆ 出汁,醤油	バナナ チップス	474
		まーぼー豆腐	ぶた にくとうふ だいず 豚ひき肉,豆腐,大豆,みそ	たまねぎ にんじん,しいたけ しろ 玉葱,人参,椎茸,白ねぎ	かたくりこ 片栗粉	ず,食塩 酢,食塩		
		はるさめ 春雨サラダ		はるさめ きゅうり 春雨,胡瓜,コーン,パプリカ	ごま,ごま油			
		ちゅうか 中華スープ	てばもと 手羽元	はくさい にんじん 白菜,人参,わかめ,ねぎ				
9	金	ごはん			こめ 米	だししょうゆ す 出汁,醤油,酢	黒ごま トースト	460
		タラのムニエル	タラ	レタス,トマト	はくりきこ 薄力粉,バター	食塩		
		わかめサラダ		わかめ,キャベツ,きゅうりにんじん 胡瓜,人参	さとう 砂糖			
		みそ汁	みそ,油揚げ	こまつな にんじん 小松菜,人参,ねぎ				
12	月							
13	火	ポークカレー	ぶたにく 豚肉	たまねぎ にんじん 玉葱,人参,しめじ	こめ 米,ルウ,じゃがいも	ず 酢	餃子 ピザ	490
		コールスローサラダ		キャベツ,コーン,きゅうり 胡瓜,パプリカ 人参	マヨドレ			
		チーズ	チーズ					
14	水	ごはん			こめ 米	だししょうゆ 出汁,醤油	さつまいも チップス	443
		さば み そ に さばの味噌煮	さば,みそ	レタス,トマト	さとう 砂糖	みりん,酒 食塩		
		ブロッコリー あ もの と きのこの和え物		ブロッコリー,はくさい にんじん 白菜,しめじ,人参	ごま,さとう ごま,砂糖			
		すまし汁	みそ,油揚げ	にんじん みずな 人参,水菜,わかめ				
15	木	ごはん			こめ 米	だししょうゆ す 出汁,醤油,酢	きな粉 トースト	501
		からあ 唐揚げ	とりにく 鶏肉	しょうが 生姜,レタス	さつまいも,かたくりこ あぶら 片栗粉,油	食塩		
		スパゲティサラダ		コーン,きゅうり にんじん 人参,しめじ	スパゲッティ,マヨドレ			
		みそ汁	みそ,油揚げ,豆腐	こまつな にんじん 小松菜,人参,ねぎ				
16	金	ごはん			こめ 米	だししょうゆさけ 出汁,醤油,酒	バナナ	431
		ブリ て や ブリの照り焼き	ブリ	レタス,南瓜	さとう 砂糖	みりん,食塩		
		豆腐 とうふ サラダ	豆腐	キャベツ,きゅうりにんじん 胡瓜,人参,コーン		ドレッシング		
		みそ汁	みそ,油揚げ	だいこん にんじん 大根,人参,わかめ,ねぎ				

19	月	ごはん			こめ 米	だししょうゆさけ 出汁,醤油,酒	フライド ポテト	407
		シルバーの西京焼き	シルバー,みそ	レタス	さつまいも,砂糖	みりん,食塩		
		きゅうりの酢の物	しらす	きゅうり 胡瓜,もやし,しめじ,人参		す 酢		
20	火	ごはん			こめ 米	だしさけしよくえん 出汁,酒,食塩		393
		鶏肉の梅みそ焼き	とりにくうめ 鶏肉,梅みそ	ブロッコリー,トマト				
		かぼちゃのコロコロサラダ		かぼちゃにんじんたまねぎきゅうり 南瓜,人参,玉葱,胡瓜,レタス				
21	水	ごはん			こめ 米	だししょうゆさけ 出汁,醤油,酒	ココア クッキー	485
		アジフライ	アジ	トマト,キャベツ	パン粉,薄力粉,油	しよくえん 食塩		
		きのこのナムル		しめじ,エリンギ,えのき,椎茸				
22	木	ごはん			こめ 米	だしすしよくえん 出汁,酢,食塩	カルピス ゼリー	502
		ハンバーグ	あびにくとうふぎゅうにゆう 合い挽き肉,豆腐,牛乳	たまねぎにんじん 玉葱,人参,キャベツ,南瓜	あぶらこ 油,パン粉			
		ポテトサラダ		にんじんきゅうり 人参,胡瓜,レタス,レーズン	じゃがいも,マヨドレ			
23	金	ごはん			こめ 米	だししょうゆ 出汁,醤油,	こくとう 黒糖	498
		鮭のバターポン酢焼き	さけ 鮭	トマト,レタス	バター	す ポン酢,みりん		
		ひじきの煮物	あぶらあ 油揚げ	ひじき,人参,いんげん,蒟蒻	あぶらさとう 油,砂糖			
26	月	ごはん			こめ 米	だししょうゆさけ 出汁,醤油,酒	チーズ	420
		ブリの生姜煮	ブリ	しょうが 生姜,レタス,トマト	さとう 砂糖	す ポン酢		
		大根サラダ		だいこんみずなにんじんきゅうり 大根,水菜,人参,胡瓜,パプリカ				
27	火	ごはん			こめ 米	だししょうゆさけ 出汁,醤油,酒	たんじょうびかい 誕生日会	401
		ホキの磯辺揚げ	ホキ	あお 青のり,レタス	あぶらはくりきこ 油,薄力粉,さつまいも	しよくえん 食塩		
		ほうれん草の納豆和え	なっとう 納豆	ほうれん草,小松菜,人参	さとう 砂糖			
28	水	ごはん			こめ 米	す 酢	おにぎり	475
		クリームシチュー	とりにく 鶏肉	たまねぎにんじん 玉葱,人参,ほうれん草,しめじ	はくりきこ 薄力粉,シチューの素			
		ブロッコリーのおかかマヨ	かつぶし かつお節	ブロッコリー,キャベツ,胡瓜,				
29	木	ごはん			こめ 米	だししょうゆ 出汁,醤油	みかん ゼリー	419
		タラのきのこあんかけ	タラ	しいたけにんじん しめじ,椎茸,えのき,人参	かたくりこ 片栗粉	しよくえん みりん,食塩		
		グリーンサラダ		みずな 水菜,ブロッコリー,キャベツ				
30	金	ごはん			こめ 米	だししょうゆ 出汁,醤油	ラスク	422
		豚じゃが	ぶたにく 豚肉	にんじんたまねぎしらたき 人参,玉葱,いんげん,白滝	はくりきこ じゃがいも,砂糖	しよくえん みりん,食塩		
		もやしのしらす和え	しらす	もやし,キャベツ,胡瓜,人参				
31	土	ごはん			こめ 米	だししょうゆ 出汁,醤油	アイス デザート	410
		鶏肉のしょうが焼き	とりにく 鶏肉	しょうが 生姜,人参,玉葱,ほうれん草	はくりきこ 薄力粉,しょうが,しょうゆ	しよくえん みりん,食塩		
		ほうろく煮	ほうろく ほうろく	ほうろく,人参,玉葱				

- ・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。
- ・食材の仕入れの関係などにより、献立を変更する場合があります。
- ・今月の旬の食材は<<かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、えのき、エリンギ、しめじ、しいたけ、りんご>>です。

※食べたことのない食材については、一度ご家庭で食べてみて、アレルギーなどの症状が出ないかの確認をお願い致します。

<1か月平均栄養量>
エネルギー・・・466kcal
たんぱく質・・・16.2g
脂質・・・13.7g
炭水化物・・・64.0g
塩分・・・2.0g