

令和8年度 7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◇ 力や体温となるもの	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	水	ごはん			こめ 米	出汁,醤油,酒, みりん	おにぎり	466
		赤魚 あかうお ,みそ	ブロッコリー かぼちゃ ,南瓜	さとう 砂糖,ごま				
			ほうれん草 そうこまつな ,小松菜,しめじ,人参	ごま				
		あぶらあ 油揚げ	だいこん 人参 大根,人参,ねぎ					
2	木	ごはん			こめ 米	酒,醤油,砂糖, 塩	チーズ	406
		鶏肉 とりにく とブロッコリーの 中華炒め	鶏もも肉 とり	ブロッコリー,玉葱 たまねぎ ,人参	あぶらさ とう 油,砂糖			
		もやしのナムル		もやし,人参 にんじん ,ニラ,わかめ	ごま,さとう 砂糖,ごま油			
		中華スープ	てばもと 手羽元	たまねぎ 玉葱,コーン,しめじ,ねぎ				
3	金	ごはん			こめ 米	出汁,ぽん酢 醤油,みりん, ドレッシング	ジャム トースト	401
		鮭 さけ のバターポン酢焼き	鮭	トマト,レタス	バター			
		野菜たっぷりサラダ		玉葱,わかめ,パプリカ,胡瓜 きゅうり				
		みそ汁	みそ,あぶらあ 油揚げ	にんじん だいこん 人参,大根,ねぎ				
6	月	ごはん			こめ 米	出汁,醤油, みりん,酒,酢	さつまいも チップス	463
		豚肉 ぶたにく と厚揚げ あつあ の甘辛煮	豚こま肉 にく ,厚揚げ	たまねぎ 人参 小まつな しろ 玉葱,人参,小松菜,白ねぎ	さとう 砂糖			
		わかめの 酢 す の物		だいこん 人参 小まつな 大根,人参,胡瓜,わかめ	さとう 砂糖			
		みそ汁	みそ	なめこ,白菜 はくさい ,ねぎ				
7	火	七タそうめん	とり 鶏むね肉 にく	人参,オクラ,トマト,きゅうり	さとう そうめん,砂糖	出汁,酒, みりん,醤油		400
		短冊サラダ		わかめ				
				だいこん 小まつな 大根,コーン,胡瓜,レタス,				
		バナナ		パプリカ	マヨドレ			
8	水	ごはん			こめ 米	胡椒,塩, ウスターソー ス, トマトケチャッ プ	こくとう 黒糖きな粉 スコーン	523
		ホッケのフライ	ホッケ	キャベツ,トマト	はくりきこ 三 あぶら 薄力粉,パン粉,油			
		コロコロサラダ		パプリカ,人参 にんじん ,コーン,胡瓜 きゅうり				
		野菜スープ	てばもと 手羽元	たまねぎ 人参 小まつな 玉葱,人参,白菜,ほうれん草	マヨドレ			
9	木	ごはん			こめ 米	出汁,胡椒, みりん,醤油, 酒	みかん ゼリー	474
		鶏肉 とりにく のみそマヨ焼き	鶏もも肉 にく ,みそ	きゅうり 胡瓜	さつまいも,マヨドレ			
		青菜のごま和え		人参 小まつな 人参,小松菜,もやし	ごま			
		すまし汁	あぶらあ 油揚げ	人参 だいこん 人参,大根,ねぎ,しめじ				
10	金	ごはん			こめ 米	出汁,酒, みりん, ドレッシング	ヨーグル ト	432
		サワラの西京焼き	さわら,みそ	レタス,南瓜 かぼちゃ	さとう 砂糖			
		豆腐サラダ	豆腐 とうふ	キャベツ,胡瓜,人参 にんじん ,コーン				
		みそ汁	みそ,あぶらあ 油揚げ	みずな 人参 水菜,人参,ねぎ				
13	月	ごはん			こめ 米	出汁,酒,醤油, ポン酢醤油	ラスク	405
		タラの竜田揚げ	タラ	レタス	さつまいも,かたくり あぶら 片栗粉,油			
		オクラのおかか和え	かつお節 ぶし	オクラ,人参 にんじん ,えのき,				
		みそ汁	みそ,豆腐 とうふ	人参 小まつな 人参,小松菜,ねぎ				
14	火	キーマカレー	あい挽き肉 ひき	人参,たまねぎ 人参,玉葱,ピーマン,なすび	こめ 米,ルウ	ウスターソー ス,胡椒		494
		コールスローサラダ		キャベツ,胡瓜,人参 にんじん ,コーン				
				パプリカ	マヨドレ,す さとう 酢,砂糖			
		チーズ	チーズ					
15	水	ごはん			こめ 米	出汁,醤油, みりん,酒	豆腐パン ケーキ	409
		さばのみそ煮	さば,みそ	しろ 人参 白ねぎ,人参,しめじ				
		青菜のしらす和え	しらす	小まつな 人参 小松菜,チンゲンサイ,人参	さとう 砂糖			
		すまし汁	あぶらあ 油揚げ	だいこん 人参 大根,人参,ねぎ				

16	木	ごはん			こめ	出汁,醤油 酒,みりん, ドレッシング	バナナ チップス	435
		豚肉の生姜焼き	豚こま肉	玉葱,人参,ピーマン,生姜	あぶら			
		水菜のサラダ		南瓜,キャベツ	油			
17	金	みそ汁	みそ	水菜,レタス,パプリカ,胡瓜		出汁,塩, ドレッシング	ちんすこう	462
		ごはん		えのき,人参,わかめ,ねぎ	ふ			
		ホキのムニエル	ホキ		こめ			
21	火	玉葱サラダ		トマト,レタス	はくりきこあぶら	出汁,塩		330
		みそ汁	みそ	玉葱,水菜,胡瓜,パプリカ,わかめ	薄力粉,油			
		アスパラサラダ		もやし,人参,油揚げ,ねぎ				
22	水	ごはん			こめ	出汁,酢,塩, ウスターソー ス	餃子ピザ	529
		ハンバーグ	合い挽き肉,豆腐,牛乳	大根,トマト,レタス	パン粉,油			
		マカロニサラダ		アスパラガス,コーン,胡瓜	マヨドレ			
23	木	みそ汁	みそ,厚揚げ	キャベツ,パプリカ		出汁,酒, みりん,醤油	りんご ゼリー	430
		ごはん		だいこん,はくさい	こめ			
		タラのトマトチーズ焼き	タラ,チーズ	大根,白菜,しめじ,ねぎ	米			
24	金	ピーマンの塩昆布和え	みそ,豆腐	人参,大根,ねぎ	さつまいも	出汁,ウスター ソース,醤油, みりん	バナナ	395
		みそ汁			砂糖			
		豚肉と夏野菜の	豚こま肉	玉葱,なすび,ズッキーニ,	こめ			
27	月	オイスター炒め		パプリカ,トマト,レタス	さとう	出汁,砂糖,醤 油,みりん	ごま クッキー	473
		キャベツのおかか和え	かつお節	キャベツ,もやし,人参,	砂糖			
		みそ汁	みそ,豆腐	いんげん	さとう			
28	火	ごはん		だいこん,人参	こめ	出汁,醤油,酢, みりん		381
		唐揚げ	とりももにく	大根,人参,わかめ	米			
		豆まめサラダ	ひよこ豆,大豆		あぶらかたくりこ			
29	水	みそ汁	みそ	南瓜,キャベツ,生姜	油,片栗粉	ウスターソー ス,塩,胡椒,酢	おにぎり	494
		ミートスパゲッティ	合い挽き肉	エリンギ	スパゲッティ			
		おからの骨太サラダ	おから,チーズ	コーン,レタス,胡瓜,人参,しめじ	マヨドレ,砂糖			
30	木	りんご		りんご		出汁,みりん, 酒,醤油,酢	きな粉 トースト	467
		ごはん			こめ			
		ホッケの生姜煮	ホッケ	生姜,レタス,南瓜	さとう			
31	金	ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー,人参,キャベツ	砂糖	みりん,酒, 醤油,塩, ボン酢醤油	ぶどう ゼリー	449
		みそ汁	みそ	コーン	砂糖			
		レモン塩だれ	豚こま肉	玉葱,わかめ,ねぎ	さつまいも			
		カラフルサラダ		キャベツ,人参,レモン,トマト	さつまいも,油			
		野菜スープ	手羽元	コーン,レタス,胡瓜,パプリカ	マヨドレ			
				はくさい,たまねぎ,人参,しいたけ				

※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
442	15.1	13.3	61.5	1.8