

令和8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	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	火	ごはん			こめ 米	だし、食塩 しょうゆ、酢 醤油、酢		414
		さけ 鮭のレモン蒸し	さけ 鮭	レモン、レタス、トマト				
		さつまいものコロコロサラダ	チーズ	きゅうり、にんじん 胡瓜、人参、レタス	さつまいも、マヨドレ			
		みそ汁	みそ、厚揚げ	こまつな、にんじん 小松菜、人参、ねぎ	さとう 砂糖			
2	水	ごはん			こめ 米	だし、しょうゆ 醤油、 みりん	ラスク	444
		とりにく 鶏肉とキャベツの		キャベツ、たまねぎ、にんじん 玉葱、人参、トマト				
		しょうゆいため バター醤油炒め	とりにく 鶏肉	ブロッコリー	バター			
		はくさい、にびた 白菜の煮浸し	あぶらあ 油揚げ	はくさい、にんじん、みずな 白菜、人参、水菜				
		みそ汁	みそ	にんじん、みずな もやし、ねぎ、人参、水菜、 わかめ				
3	木	ごはん			こめ 米	だし、さけ 酒、 みりん、しょうゆ 醤油 ドレッシング	みかん ゼリー	403
		に ホッケの煮つけ	ホッケ	レタス	さつまいも、さとう 砂糖			
		とうふ 豆腐サラダ	とうふ 豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん 胡瓜、人参、コーン				
		みそ汁	みそ	だいこん、にんじん 大根、人参、わかめ、ねぎ				
4	金	ごはん			こめ 米	だし、しょうゆ、さけ 醤油、酒 みりん	バナナ	432
		ほいこーろー 回鍋肉	ぶたにく 豚肉、みそ	キャベツ、にんじん 人参、ピーマン、しいたけ 椎茸	あぶら 油			
		きゅうりのナムル		きゅうり、にんじん 胡瓜、人参、もやし、はくさい 白菜	ごまあぶら ごま油			
		ちゅうか 中華スープ	てばもと 手羽元	たまねぎ、こまつな 玉葱、小松菜、コーン、わかめ ねぎ				
7	月	ごはん			こめ 米	だし、さけ、しょうゆ 酒、醤油 みりん	ごま クッキー	499
		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			
		そう ほうれん草としめじの						
		なっとうあ 納豆和え	なっとう 納豆	ほうれん草、にんじん 人参、しめじ	さとう 砂糖			
		みそ汁	みそ、豆腐	はくさい、にんじん 白菜、人参、わかめ、ねぎ				
8	火	キーマカレー	あひにく 合い挽き肉	たまねぎ、にんじん 玉葱、人参、しめじ、なす、 ズッキーニ、エリンギ	こめ 米、ルウ	す 酢		522
		コールスローサラダ		キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん 胡瓜、人参				
		チーズ	チーズ	パプリカ	マヨドレ			
9	水	ごはん			こめ 米	だし、しょうゆ、さけ 醤油、酒 みりん ドレッシング	ジャム トースト	450
		て シルバーの照り焼き	シルバー	キャベツ	さつまいも、さとう 砂糖			
		みずな 水菜のサラダ		みずな、だいこん 水菜、大根、パプリカ、きゅうり 胡瓜				
		みそ汁	みそ、厚揚げ	レタス こまつな、にんじん 小松菜、人参、ねぎ				
10	木	ごはん			こめ 米	だし、みりん しょうゆ、酢 醤油、酢	ぶどう ゼリー	410
		ぶたにくあき 豚肉と秋ナスの炒め物	ぶたにく 豚肉	たまねぎ、にんじん なす、玉葱、人参、ピーマン				
		すもの きゅうりの酢の物	しらす	かぼちゃ しめじ、南瓜、レタス	さとう 砂糖			
		みそ汁	みそ、豆腐	きゅうり、にんじん 胡瓜、人参、えのき、わかめ	さとう 砂糖			
		みそ汁	みそ、豆腐	はくさい 白菜、なめこ、ねぎ				
11	金	ごはん			こめ 米	だし、しょうゆ、酢 食塩、酢	ヨーグルト	483
		ホキのフライ	ホキ	キャベツ、トマト	はくりきこ 薄力粉、こあぶら パン粉、油			
		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、さとう 砂糖、マヨドレ			
		みそ汁	みそ	だいこん、はくさい、にんじん 大根、白菜、人参、わかめ				
14	月	ごはん			こめ 米	だし、す 酢、 ポン酢	こくとう 黒糖 ちんすこう	462
		ブリのポン酢焼き	ブリ	ブロッコリー、トマト				
		アスパラサラダ		アスパラガス、レタス、パプリカ				
		みそ汁	みそ	キャベツ、きゅうり 胡瓜、コーン 人参、みずな 水菜、わかめ、ねぎ	マヨドレ さつまいも			

15	火	ごはん			こめ 米	だししょうゆ酒 みりん		472
		ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き	ぶたにく 豚肉	しょうがたまねぎにんじん 生姜,玉葱,ピーマン,人参, キャベツ	あぶら 油			
		あおな 青菜のシラス和え		こまつな 小松菜,ほうれん草,人参				
		しらす みそ汁	みそ,厚揚げ	しめじ,もやし たまねぎにんじんみずな 玉葱,人参,水菜	さとう 砂糖			
16	水	ごはん			こめ 米	だししょうゆ酢 おにぎり	502	
		タラのカレームニエル	タラ	キャベツトマト	こはくりきこ カレー粉,薄力粉, バター			
		まめ 豆まめサラダ	だいずひよこ豆 大豆,ひよこ豆	えだまめきゅうりにんじん 枝豆,胡瓜,人参,レタス	マヨドレ,砂糖			
		みそ汁	みそ,油揚げ	にんじんたまねぎ 人参,玉葱,ねぎ	じゃがいも			
17	木	ごはん			こめ 米	だししょうゆ酢	カルピス ゼリー	443
		からあげ 唐揚げ	とりにく 鶏肉	しょうが 生姜,レタス	かたくりこ 片栗粉,さつまいも			
		キャベツのゴマダレ		キャベツ,コーン,胡瓜, パプリカ	マヨドレ,砂糖,ごま			
		みそ汁	みそ,油揚げ	はくさいにんじん 白菜,人参,えのき,ねぎ				
18	金	ごはん			こめ 米	だししょうゆ みりん,食塩	チーズ	415
		あかうお 赤魚のごまみそ焼き	あかうお 赤魚,みそ	きゅうり 胡瓜,トマト	ごま			
		ひじきの煮物	あぶらあげ,だいず 油揚げ,大豆	ひじき,にんじん 人参,いんげん,蒟蒻	さとうあぶら 砂糖,油,ごま			
		すまし汁	みそ,豆腐	にんじん 人参,しめじ,ねぎ				
21	月							
22	火							
23	水							
24	木	ごはん			こめ 米	だししょうゆ 醤油,みりん	バナナ チップス	432
		さばの塩焼き	さば	トマト,レタス				
		キャベツのおかか和え	かつおぶしあぶらあげ かつお節,油揚げ	キャベツ,もやし,人参	さとう 砂糖			
		みそ汁	みそ	はくさい 白菜,わかめ,ねぎ	さつまいも			
25	金	ごはん			こめ 米	だししょうゆ酢 ドレッシング	きな粉 トースト	496
		ぶたにくこまつなあまからいた 豚肉と小松菜の甘辛炒め	ぶたにく 豚肉	こまつなにんじんたまねぎ 小松菜,人参,玉葱,キャベツ	さつまいも,あぶら さつまいも,油			
		わかめサラダ		わかめ,コーン,パプリカ きゅうり 胡瓜,もやし,レタス				
		みそ汁	みそ,油揚げ	はくさい 白菜,えのき,人参,ねぎ				
28	月	ごはん			こめ 米	だししょうゆ酢 みりん,食塩	スノー ボール クッキー	497
		アジの南蛮漬	アジ	たまねぎにんじん 玉葱,人参,キャベツ,トマト ピーマン	あぶらかたくりこさとう 油,片栗粉,砂糖			
		マカロニサラダ		きゅうりにんじん 胡瓜,人参,コーン,レタス パプリカ	マカロニ,マヨドレ			
		みそ汁	みそ,厚揚げ	にんじん 人参,しめじ,みずな 人参,しめじ,水菜				
29	火	ごはん			こめ 米	だししょうゆ酢 食塩	たんじょうびかい 誕生日会	455
		ひじきハンバーグ	あびにくとうふ 合い挽き肉,豆腐	ひじき,にんじんたまねぎ ひじき,人参,玉葱,キャベツ かぼちゃ 南瓜	あぶらこ 油,パン粉			
		ブロッコリーのごま和え		にんじん ブロッコリー,人参,キャベツ しめじ	ごま,砂糖			
		みそ汁	みそ,油揚げ	はくさい 白菜,えのき,ねぎ	さつまいも			
30	水	ごはん			こめ 米	だし 酒,ポン酢	フライド ポテト	409
		鮭のチーズ焼き	さけ 鮭,チーズ	レタス,トマト	あぶら 油			
		ピーマンとえのきの ポン酢和え		ピーマン,えのき,もやし パプリカ	ごま			
		みそ汁	みそ	だいこんにんじん 大根,人参,ねぎ	ふ 麩			

- ・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《さつまいも、かぼちゃ、しめじ、えのき、なす》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・・・455kcal
たんぱく質・・・16.3g
脂質・・・13.7g
炭水化物・・・62.0g
塩分・・・1.9g