



がつ こんだてひょう  
**1月の献立表**



へいせい ねんど  
平成31年度

かぜ こ えん  
風の子ぞち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ち にく 血や肉になる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	か 火						
2	すい 水						
3	もく 木						
4	きん 金	わかめごはん たづく 田作り / たたきごぼう いも 芋きんとん / 黒豆 ぞうに お雑煮	かたくちいわし、かつお節 くろまめ 黒豆 とりにく しろ 鶏肉、白みそ	わかめ だいこん にんじん 大根、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま、さんおんとう 三温糖、片栗粉、油、さつまいも さんおんとう 三温糖 さつまいも、さんおんとう 三温糖 もち	646	1.5
5	ど 土						
6	にち 日						
7	げつ 月	ななくさかゆ 七草粥 いわし 鱈のかば焼き きりぼしだいこん 切干大根としらたきの梅酢和え きのこ汁	いわし 鱈 ちりめんじゃこ	かぶ、ななくさ かわ、七草 もやし、にら きりぼしだいこん にんじん しらたき 切干大根、人参、白滝 えのき、しめじ、しいたけ みずな 椎茸、水菜	こめ、もち 米、もち さんおんとうかたくり、あぶら 三温糖、片栗粉、油、さつまいも さんおんとう 三温糖	572	3.7
8	か 火	ごはん とり 鶏むね肉の唐揚げ こまつな 小松菜としめじのゆず和え みそ汁	とり 鶏むね肉、たまご 鶏むね肉、卵 あつあ 厚揚げ、味噌	キャベツ、レタス、パプリカ こまつな 小松菜、しめじ、ゆず もやし、にんじん 厚揚げ、人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくり、あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	568	1.7
9	すい 水	ごはん さけ 鮭ハンバーグ たたききゅうり とうにゅうみそ 豆乳味噌汁	さけ 鮭、ひき肉、卵、たまご 年乳 ちりめんじゃこ あぶらあ とうにゅうみそ 油揚げ、豆乳、味噌	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、オレンジ きゅうり、しょうが 胡瓜、生姜 はくさい、にんじん、たまご 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こ 小麦粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま油	583	2.0
10	もく 木	せきぼん 赤飯 や 焼きししゃも / たまご 卵焼き キャベツとえのきのゴマ和え あか 赤だし	あずき 小豆 ししゃも、たまご しゃも、卵 とうふ、みそ、あか 豆腐、味噌、赤みそ	サニーレタス、りんご キャベツ、えのき、にんじん 人参 なめこ、わかめ、ねぎ	こめ、もち米、黒ごま 米、もち米、黒ごま さんおんとうあぶら 三温糖、油 さんおんとう 三温糖、ごま	570	2.9
11	きん 金	みそラーメン おんやさい 温野菜 うめかんでん 梅寒天 チーズ	ぶたにく みそ あか 豚肉、味噌、赤みそ チーズ	みそ、にんじん、れんこん 小松菜、コーン、もやし、キャベツ、玉ねぎ、わかめ にんじん、れんこん 人参、蓮根 うめ、かんでん 梅ジュース、寒天	ちゅうかめん 中華麺、さんおんとう 三温糖、ごま さつまいも さんおんとう 三温糖	584	3.4
12	ど 土						
13	にち 日						
14	げつ 月						
15	か 火	ヤーコン入り野菜カレー かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	ヨーグルト	たまご、にんじん、れんこん 玉ねぎ、人参、蓮根、しめじ、ブロッコリー わかめ、ひじき、レッドオニオン	こめ おおむぎ 米、大麦 コーン、カレーパウダー、じゃがいも、ヤーコン	585	3.3
16	すい 水	ごはん みそ 味噌カツ もやしとにらのじゃこ和え トマトスープ	ぶたにく たまご あか 豚肉、卵、赤みそ ちりめんじゃこ たまご 卵	キャベツ、レタス、ブロッコリー にら、にんじん 人参、もやし トマト、たまご 玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こ 小麦粉、パン粉、油、三温糖、ごま さんおんとう 三温糖	671	2.4
17	もく 木	ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 ほうれん草のみぞれ和え みそ汁	てばもと 手羽元 ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、ブロッコリー ほうれん草、こまつな、にんじん、だいこん 人参、小松菜、人参、大根	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとうあぶら 三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖 ながいも、ふ 長芋、麩	622	3.2
18	きん 金	ごはん シシャモの天ぷら きりぼしだいこん に つ 切干大根の煮付け みそ汁	ししゃも あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	サニーレタス、レタス、キャベツ、コーン、りんご きりぼしだいこん、にんじん 切干大根、人参、きぬさや、こんにやく たまご、にんじん、みずな 玉ねぎ、人参、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こ 小麦粉、油 さんおんとうあぶら 三温糖、油	596	2.1

19	ど ろ							
20	に ち							
21	げ つ	カレーピラフ りんご <small>かぼちゃ</small> と南瓜のサラダ ミルクスープ ヨーグルト	えび、イカ  だいず、ぎゅうにゅう 大豆、牛乳  ヨーグルト	たま 玉ねぎ、コーン、エリンギ  りんご、 <small>かぼちゃ</small> 、 <small>きゅうり</small> 、レタス、キャベツ、パプリカ はくさい、たま 白菜、玉ねぎ、人参、コーン、	こめ 米、バター	619	2.4	
22	か い	<b>黒豆ごはん</b> さわら <small>しおや</small> 鱈の塩焼き <b>ひじきの白和え</b> みそ汁	くろまめ <b>黒豆</b> さわら 鱈 とうふ、みそ 豆腐、味噌 みそ 味噌	おおば 大葉、キャベツ こまつな、にんじん 小松菜、人参、ひじき たま 玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ	こめ 米、もち米  さんおんとう 三温糖、ごま  じゃがいも	557	2.6	
23	すい すい	ごはん チンジャオロース <b>おからの骨太サラダ</b> 卵スープ カリカリじゃこ	ぶたにく、たまごあか 豚肉、卵、赤みそ ちりめんじゃこ たまご 卵 かたくちいわし	キャベツ、レタス、ブロッコリー にら、にんじん 人参、もやし トマト、たま 玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦  こむぎこ、パン粉、油、 <small>あぶら</small> 小麦粉、パン粉、油、三温糖、ごま さんおんとう 三温糖	593	2.0	
24	む き	ごはん しろみさかな <small>つ</small> 白身魚の漬け揚げ かぶのなます かす汁 チーズ	メルルーサ ちりめんじゃこ あつあ、みそ 厚揚げ、味噌 チーズ	もやし、にら、ブロッコリー、りんご かぶ、にんじん 人参 にんじん、だいこん、しいたけ 人参、大根、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦  かたくり、あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま	583	2.8	
25	きん ぎん	ごはん きぬあつあ、わふう 絹厚揚げの和風きのこあんかけ 人参シリシリ みそ汁	あつあ 厚揚げ たまご ツナ、卵 あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	しめじ、えのき、たま 玉ねぎ、人参、ねぎ にんじん 人参 かぼちゃ 南瓜、キャベツ、もやし、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦  さんおんとう、かたくり 三温糖、片栗粉 あぶら ごま油	583	3.3	
26	ど ろ							
27	に ち							
28	げ つ	ごはん さけ、こうみや 鮭の香味焼き きりぼしだいこん <b>切干大根ときゅうりの和え物</b> 豚汁	さけ、あか 鮭、赤みそ ちりめんじゃこ ぶたにく 豚肉	キャベツ、ブロッコリー、みかん きりぼしだいこん、きゅうり <b>切干大根</b> 、胡瓜 だいこん、にんじん、たま 大根、人参、玉ねぎ、もやし、こんにやく、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油	604	2.7	
29	か い	ごはん まいぼーどうふ 麻婆豆腐 ちゅうかうふう 中華風サラダ 野菜スープ	とうふ、ひき肉、テンメンジャン 豆腐、ひき肉、テンメンジャン ちりめんじゃこ	たま 玉ねぎ、人参、ねぎ もやし、にんじん 人参、わかめ、きゅうり 胡瓜 たま 玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう、かたくり 三温糖、片栗粉 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油 ごま	594	2.7	
30	すい すい	ごはん あかうお 赤魚のフライ こまつな、なつとう 小松菜と納豆のキムチ和え みそ汁	あかうお、たまご 赤魚、卵 なつとう 納豆 あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	サニーレタス、ブロッコリー、りんご こまつな 小松菜、えのき、キムチ きりぼしだいこん、にんじん <b>切干大根</b> 、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ、こ、あぶら 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油	610	2.8	
31	む き	ごはん や、ふうに すき焼き風煮 <b>かぼちゃとさつまいものサラダ</b> みそ汁	ぎゅうにく、とうふ 牛肉、豆腐 みそ 味噌	はくさい、にんじん、たま 白菜、人参、玉ねぎ、えのき、しろ 白ねぎ、白滝 かぼちゃ 南瓜 しいたけ 椎茸、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 ふ、さんおんとう 麵、三温糖 さんおんとう 三温糖 <b>さつまいも</b> 、 ふ 麵	627	3.1	

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**太字** の料理は「健康レシピ集～カルシウム編～」に掲載されているレシピです。

☆**今月の使用している旬の食材はさつまいも、大根、白菜、小松菜、ほうれん草、かぶ、柚子** です。

☆**契約農家より直接仕入れた、低農薬のお米を使用しています。**

	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	598	26.5	15.6	87.0	2.7
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※基準値は「日本人の食事摂取基準」をもとにしていますが、個人に合わせた食事量を提供しています。

