



10月の献立表



れいわがねんど
令和元年度
かぜこえん
風の子どち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりよう 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	げん エネルギー源になる		
1	か 火	ごはん ぶたにく 豚肉のピカタ はくさい、こまつな 白菜と小松菜のごま酢和え みそ汁	ぶたにく、たまご 豚肉、卵 みそ 味噌	キャベツ、レタス、オレンジ はくさい、こまつな、にんじん 白菜、小松菜、人参 だいこん、にんじん、まいたけ 大根、人参、舞茸、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ、あぶら 小麦粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま	588	1.7
2	すい 水	ごはん さば 鯖のタンドリー風 きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 オニオンスープ	さば 鯖、ヨーグルト ちりめんじゃこ	もやし、にら、トマト きりぼしだいこん、きゅうり 切干大根、胡瓜 たまご、にんじん、みずな 玉ねぎ、人参、水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖、ごま油 あぶら 油	584	1.9
3	もく 木	いなり寿司 かぼちゃのそぼろあんかけ あか 赤だし ヨーグルト	ちりめんじゃこ、いなりあげ とり 鶏ひき肉 とうふ、あか 豆腐、赤みそ、味噌 ヨーグルト	ひじき、干し椎茸、人参 かぼちゃ 南瓜 なめこ、えのき、ねぎ	こめ、ごま、さんおんとう 米、ごま、三温糖 さんおんとう、かたくりこ 三温糖、片栗粉	630	3.0
4	きん 金	炊き込みごはん あかうお 赤魚の煮つけ もやしとほうれん草のぬた和え みそ汁	あぶら 油揚げ あかうお 赤魚 白みそ あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	ごぼう、ほ、しいたけ、にんじん ごぼう、干し椎茸、人参、いんげん しろ 白ねぎ、サニーレタス、ブロッコリー、りんご もやし、ほうれん草 にんじん、みずな 人参、しめじ、水菜	こめ、さんおんとう 米、三温糖 さんおんとう、かたくりこ、あぶら 三温糖、片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	542	3.0
5	ど 土						
6	にち 日						
7	げつ 月	ごはん ぶた、しょうが 豚の生姜焼き かき 柿なます とうにゅう 豆乳みそ汁	ぶたにく、あか 豚肉、赤みそ ちりめんじゃこ とうにゅう、みそ 豆乳、味噌	たまご、にんじん、しょうが 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ かぶ、かき 柿 たまご 玉ねぎ、かぶ、しめじ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう、あぶら 三温糖、油 さんおんとう 三温糖、ごま	605	2.6
8	か 火	根菜カレー りんごと野菜のサラダ ヨーグルト	むきえび ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん、たまご、れんこん 人参、玉ねぎ、蓮根、しめじ、ブロッコリー りんご、きゅうり 胡瓜、レタス、キャベツ、パプリカ	こめ、おおむぎ 米、大麦、じゃがいも、カレールウ	608	3.3
9	すい 水			ぼうさい 防災メニュー			
10	もく 木	ごはん て、ばもと 手羽元のさっぱり煮 たまご、あぶら 玉ねぎと油揚げの和え物 みそ汁	て、ばもと 手羽元 あぶら、かつお節、ちりめんじゃこ 鰹節、かつお節、ちりめんじゃこ とうふ、みそ 豆腐、味噌	キャベツ、ブロッコリー、しょうが 生姜 たまご 玉ねぎ、かいわれ えのき、わかめ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	642	3.0
11	きん 金	ごはん さんまの開き あ、だいず 揚げ大豆 みそ汁	さんま だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、塩昆布、サニーレタス、大根、ブロッコリー	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう、こむぎこ、あぶら 三温糖、小麦粉、油、ごま ふ、麩	643	2.4
12	ど 土						
13	にち 日						
14	げつ 月						
15	か 火	さつまいもごはん ししやもの天ぷら きんぴらごぼう のっぺい汁	ししやも	サニーレタス、パプリカ、レタス、りんご にんじん 人参、こんにやく だいこん、にんじん、しいたけ 大根、人参、椎茸、こんにやく、ねぎ	こめ、さつまいも 米、さつまいも てんぷら粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま かたくりこ 片栗粉	626	2.6
16	すい 水	ごはん / チーズ かぼちゃ 南瓜マーボー ちゅうかふう 中華風サラダ たまごスープ	チーズ ぶた、にく 豚ひき肉、テンメンジャン ちりめんじゃこ たまご 卵	かぼちゃ、たまご、にんじん 南瓜、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ねぎ もやし、人参、胡瓜、きくらげ みずな 水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう、かたくりこ、あぶら 三温糖、片栗粉、ごま油 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油 かたくりこ 片栗粉	625	3.4

17	も木	きくらげごはん さけ 鮭のフライ ながいも なつとうあ 長芋の納豆和え みそ汁	さけ たまご 鮭、卵、ちゆりめん なつとう 納豆 あつあ みそ 厚揚げ、味噌	きくらげ キャベツ、レタス、オレンジ オクラ にんじん 人参、しめじ、トウモロコシ	こめ 米 こむぎこ あぶら 小麦粉、油、コーンフレーク ながいも さんおんとう 長芋、三温糖	630	2.5
18	きん金	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め こまつな 小松菜のきなこ和え やさい 野菜スープ	豚肉、赤みそ、テンメンジャン きなこ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー、にんにく こまつな にんじん 小松菜、人参 もやし、玉ねぎ、コーン、わかめ、ねぎ	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	528	2.7
19	ど土						
20	にち日						
21	げ月月	ごはん いわし 鱈のかば焼き かぼちゃとさつまいものサラダ みそ汁	いわし 鰯 チーズ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	りんご、だいずもやし、サニーレタス かぼちゃ 南瓜 きりぼしだいこん にんじん たま 切干大根、人参、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりこ あぶら 三温糖、片栗粉、油 さつまいも	707	2.2
22	か火						
23	すい水	ハヤシライス 海藻サラダ チーズ バナナ	ぎゅうにく 牛肉 チーズ	たまご、人参、しめじ、トマト缶、ブロッコリー ひじき、レッドオニオン、醤油、キャベツ、レタス、コーン、わかめ バナナ	こめ おおむぎ 米、大麦、ハヤシルウ	648	2.9
24	も木	ごはん とり 鶏の照り焼き きりぼしだいこん しらたき うめずあ 切干大根と白滝の梅酢和え みそ汁	とり 鶏肉 ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	キャベツ、ブロッコリー、トマト きりぼしだいこん にんじん しらたき 切干大根、人参、白滝 はくさい たま 白菜、玉ねぎ、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 三温糖	618	2.3
25	きん金						
26	ど土						
27	にち日						
28	げ月月	ごはん さわら 鯖の塩麹焼き こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ すまし汁	さわら 鯖 こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵	こまつな 小松菜、コーン、かき にんじん 人参、きぬさや しめじ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 しょうじ あぶら 塩麹、油 さんおんとう 三温糖 ながいも 長芋	648	2.3
29	か火	ごはん しろみぎかな 白身魚のごまフライ ブロッコリーとツナのサラダ トマトスープ	メルルーサ、たまご ツナ缶 たまご 卵	キャベツ、ブロッコリー、パプリカ ブロッコリー、たまご 玉ねぎ トマト、たまご 玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油、ごま	608	2.5
30	すい水	しょうゆラーメン おんやさい 温野菜 ヨーグルト	とり 鶏むね肉 ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、コーン にんじん れんこん 人参、蓮根、ブロッコリー	ちゅうかめん 中華麺 さつまいも	499	2.5
31	も木	ごはん / カリカリじゃこ にく 肉じゃが ながいも 長芋とかいわれのポン酢和え みそ汁	かたくちいわし ぎゅうにく 牛肉 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	たまご にんじん しらたき 玉ねぎ、人参、白滝、いんげん きゅうり 胡瓜、とろろこんぶ なめこ、しめじ、わかめ、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、さんおんとう 三温糖 ながいも 長芋	586	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きのこ、柿、梨、さつまいも** です。

	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)	(g)	(g)	(g)
1ヶ月平均値	609	25.8	16.5	88.4	2.6
※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。

契約農家より直接仕入れた、

低農薬の新米を使用しています。