



11月の献立表



れいわがんねんど
令和元年度
かぜこえん
風の子とだち園

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 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	きん 金	ごはん さけ けいあんや 鮭の幽庵焼き キャベツとえのきのゴマ和え みそ汁	さけ 鮭 あつあ みの 厚揚げ、味噌	ゆず 柚子、サニーレタス、だいずもやし、かき 柿 キャベツ、えのき、にんじん 人参 たま にんじん 玉ねぎ、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖 ごま、さんおんとう 三温糖	537	2.7
2	ど 土						
3	にち 日						
4	げつ 月						
5	か 火	ごはん ぶた 豚キムチ おからの骨太サラダ わかめスープ	ぶたにく 豚肉 おから、チーズ	にんじん せき 人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、キムチ、にんにく パプリカ、しめじ、コーン わかめ、たま みの 玉ねぎ、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	582	2.5
6	すい 水	ごはん さわらしおや 鯖の塩焼き しゅんぎくしらあ 春菊の白和え のっぺい汁	さわらたまご 鯖、卵、ちりめんじゃこ とうふ みの 豆腐、味噌	サニーレタス、キャベツ、りんご しゅんぎくにんじん 春菊、人参、こんにやく だいこん にんじん まいたけしいたけ 大根、人参、舞茸、椎茸、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 さつまいも、かたくりこ 片栗粉	578	2.0
7	もく 木	ごはん とり 鶏むね肉の酢豚風 ブロッコリーとコーンのサラダ マロニーのスープ	とり にく 鶏むね肉 ちりめんじゃこ	ピーマン、早し椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ、生薑、にんにく ブロッコリー、レッドオニオン、人参、コーン しめじ、わかめ、チンゲン菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油、かたくりこ 片栗粉 マロニー、ごま油 あぶら	633	3.1
8	きん 金	きのこごはん や 焼きししゃも きんときまめ 金時豆 みそ汁	あぶらあ 油揚げ ししゃも あぶらあ みの 油揚げ、味噌	ほ しいたけ 干し椎茸、えのき、エリンギ、人参、しめじ キャベツ、サニーレタス、オレンジ きんときまめ 金時豆 だいこん 大根、ねぎ	こめ さんおんとう 米、三温糖 さんおんとう 三温糖 ふ 麩	522	2.9
9	ど 土						
10	にち 日						
11	げつ 月	ごはん さんまの鬺き ぶたにく きゅうり 豚肉と胡瓜のからし酢味噌和え みそ汁	さんま、ちりめんじゃこ ぶたにく しろ 豚肉、白みそ とうふ みの 豆腐、味噌	もやし、にら、サニーレタス、だいこん、りんご きゅうり 胡瓜 なめこ、わかめ、とうみょう 豆苗	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	629	2.7
12	か 火	シーフードカレー まめ 豆サラダ ヨーグルト	ほたて 帆立、えび 大豆、ひよこ豆、ちりめんじゃこ ヨーグルト	たま 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、ブロッコリー レタス、きゅうり みの 胡瓜、水菜、人参 にんじん	こめ おおむぎ 米、大麦、カレールウ	583	3.4
13	すい 水	ごはん / チーズ まいぼーだいこん 麻婆大根 きゅうり いと 胡瓜と糸こんにゃく中華和え やさしい 野菜スープ	チーズ 大豆、ひき肉、テンメンジャン	だいこん せき 大根、玉ねぎ、人参、蓬葱、ねぎ、生薑、にんにく きゅうり にんじん 胡瓜、人参、わかめ、糸こんにやく はくさい しいたけ もやし、白菜、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりこ 三温糖、片栗粉 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油、ごま	578	2.9
14	もく 木	銅焼きうどん風 ほうれん草のごま和え かき 柿	あぶらあ 油揚げ、えび、たまご 卵	だいこん にんじん 大根、人参、キャベツ、しめじ、エリンギ、ねぎ ほうれん草、小松菜、人参 かき 柿	うどん、てん こん 天ぷら粉、油、三温糖 ごま、さんおんとう 三温糖	522	3.5
15	きん 金	ごはん いわし 鱈のフライ たたききゅうり みそ汁	いわしたまご 鱈、卵 ちりめんじゃこ 味噌 味噌	レタス、コーン、トマト きゅうり しょうが 胡瓜、生姜 だいこん にんじん たま 大根、人参、玉ねぎ、舞茸、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	607	2.4
16	ど 土						
17	にち 日						

18	げつ	くろ 黒えだまめごはん こうやどうふ わふう 高野豆腐の和風きのこあんかけ きりぼしだいこん あのもの 切干大根とツナの和え物 みそ汁	くろ 黒えだまめ こうやどうふ 高野豆腐 ツナ缶 とうふ みそ 豆腐、味噌	しめじ、えのき、たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、ねぎ きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、 胡瓜 もずく、わかめ、ねぎ	こめ ごめ 米、もち米 さんおんとう かたくりに 三温糖、片栗粉	555	3.0
19	か	クリームスパゲティ おんやさい 温野菜 チーズ / バナナ	とり にく きゅうにゅう 鶏むね肉、牛乳 チーズ	しめじ、たまご、にんじん 玉ねぎ、人参 ブロッコリー、にんじん れんこん 人参、蓮根 バナナ	スパゲティ、バター、パセリ、シチュールウ さつまいも、ヤーコン	598	2.0
20	すい	ごはん あかうお つ あ 赤魚の漬け揚げ はくさい 白菜としめじの柚子和え かす汁	あかうお 赤魚 あつあ みそ あがらあ みそ 厚揚げ、味噌、油揚げ、味噌	もやし、にら、りんご、しょうが 生姜 はくさい ゆず 白菜、しめじ、柚子 にんじん だいこん 人参、大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに あがら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	582	2.5
21	も	ごはん / カリカリじゃこ おでん にんじん 人参シリシリ みそ汁	かたくちいわし てばもと 手羽元 ツナ缶、たまご 卵 みそ 味噌	だいこん 大根、こんにゃく にんじん 人参 キャベツ、もやし、まいたけ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、じゃがいも、ヤーコン あがら ごま油	640	2.9
22	きん	ごはん みそ 味噌カツ ひじきのトマト煮 すまし汁	ぶたにく たまごあか 豚肉、卵、赤みそ だいず 大豆 とうふ 豆腐	キャベツ、レタス、トマト、にんにく にんじん 人参、トマト缶 えのき、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、あがらさんおんとう 油、三温糖、ごま さんおんとう 三温糖	663	2.5
23	ど						
24	にち						
25	げつ	ごはん や ふうに すき焼き風煮 かぶなます みそ汁	ぎゅうにく や どうふ 牛肉、 焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじん はくさい たまご 人参、白菜、玉ねぎ、えのき、白ねぎ、しらたき かぶ、にんじん 人参 かぼちゃ 南瓜、しめじ、エリンギ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 ふ さんおんとう 麩、三温糖 さんおんとう 三温糖、ごま	518	3.3
26	か	ごはん さけ こうみや 鮭の香味焼き あっさりポテサラ みそ汁	さけ あか 鮭、赤みそ ちりめんじゃこ、だいず 大豆 あがらあ みそ 油揚げ、味噌	キャベツ、ブロッコリー、りんご にんじん たまご きゅうり 人参、玉ねぎ、胡瓜、コーン もやし、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま じゃがいも、さんおんとう 三温糖 ふ 麩	546	2.7
27	すい	ごはん とり しおじや 鶏の塩麹焼き ほうれん草の生姜和え けんちん汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	サニーレタス、ブロッコリー、オレンジ ほうれん草、小松菜、人参、しょうが 生姜 だいこん にんじん しいたけ 大根、人参、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 しおじや あがら 塩麹、油 さんおんとう 三温糖 さつまいも	607	1.6
28	も	ごはん あじ てん 鱈の天ぷら ヤーコンと芋のつるのきんぴら すまし汁	あじ 鱈 たまご 卵	レタス、たまご、しょうが、かき 柿 いも にんじん 芋のつる、人参、こんにゃく えのき、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 てんぷら粉、油 あがら ヤーコン、三温糖、ごま	621	1.8
29	きん	だいこん 大根めし てばもと 手羽元のさっぱり煮 こうやどうふ ふく に 高野豆腐の詰め煮 みそ汁	てばもと 手羽元 こうやどうふ 高野豆腐 みそ 味噌	だいこん にんじん 大根、人参 キャベツ、ブロッコリー、しょうが 生姜、にんにく にんじん 人参、きぬさや はくさい たまご みずな 白菜、玉ねぎ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	643	4.3
30	ど						

☆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春菊、ほうれん草、白菜、ヤーコン、かぶ、柿、柚子です。



けいやくのうか ちよくせつし い
契約農家より直接仕入れた、

ていのうやく しんまい しょう
低農薬の新米を使用しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1ヶ月平均値	587	27.1	16.3	84.1	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。