



12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	げん エネルギー源になる		
2	げつ 月	ごはん 豚の生姜焼き 大豆のおろし和え みそ汁	ぶたにく あか 豚肉、赤みそ だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌	たま 人参、しょうが 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ だいこん 大根、ねぎ しめじ、人参、えのき、わかめ、水菜	こめ 米 さんおんとう あぶら 三温糖、油 ふ 麩	632	2.8
3	か 火	ごはん 鯖のタンドリー風 ひじきのカルシウム煮 みそ汁	さば 鯖、プレーンヨーグルト ちりめんじゃこ みそ 味噌	もやし、にら、トマト ひじき、人参、しらたき はくさい、たま 白菜、玉ねぎ、エリンギ、ねぎ	こめ 米 あぶら 油 さんおんとう 三温糖	576	2.2
4	すい 水	ごはん マーボー南瓜 中華風サラダ たまごスープ チーズ	ひき肉、テンメンジャン ちりめんじゃこ たまご 卵 チーズ	かぼちゃたまご、人参、ねぎ、にんにく、しょうが 南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、にんにく、生姜 きゅうり 胡瓜、もやし、人参、きくらげ えのき、ねぎ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉、三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖、ごま油 かたくりこ 片栗粉	631	4.1
5	もく 木	ごはん 鱒のかば焼き ひじきの白和え みそ汁	あじ 鱒 とうふ みそ 豆腐、味噌 あぶらあ 油揚げ、味噌	キャベツ、サニーレタス、オレンジ こまつな 小松菜、ひじき、人参 たま 玉ねぎ、しいたけ、わかめ、ねぎ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉、三温糖 さんおんとう 三温糖	548	2.6
6	きん 金	ごはん 鶏の唐揚げ マセドアンサラダ みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 チーズ あつあ 厚揚げ、味噌	もやし、ブロッコリー、にんにく、しょうが きゅうり 胡瓜、人参、コーン、レタス 人参、しめじ、ねぎ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉、油 あぶら 油 じゃがいも	663	1.9
7	ど 土						
8	にち 日						
9	げつ 月	きくらげごはん ししゃもの南蛮漬 大根焚き みそ汁	あぶらあ 油揚げ ししゃも みそ 味噌	きくらげ たまご 玉ねぎ、人参、レタス、ブロッコリー、オレンジ だいこん 大根 たま 玉ねぎ、エリンギ、ねぎ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉、油、さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 さつまいも	615	3.2
10	か 火	牛すじカレー フルーツサラダ ヨーグルト	ぎゅう 牛すじ ヨーグルト	れんこん、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ブロッコリー りんご、みかん缶、パイン缶、キャベツ、レタス	こめ 米、カレールウ	638	2.9
11	すい 水	ごはん カレイのムニエル さつまいもとツナのサラダ 野菜スープ	カレイ、ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ	もやし、にら、サニーレタス、りんご かん たま ツナ缶、玉ねぎ キャベツ、しめじ、人参、しょうが、ねぎ	こめ 米 こむぎこ 小麦粉、バター さんおんとう 三温糖 さつまいも	605	1.6
12	もく 木	ごはん 豚カツ 小松菜としめじの柚子和え みそ汁	ぶたにく たまご 豚肉、卵、ちりめんじゃこ みそ 味噌	レタス、トマト こまつな 小松菜、しめじ、ゆず きりぼしだいこん 人参、わかめ、水菜	こめ 米 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖	666	2.4
13	きん 金	ごもく 五目おこわ 秋刀魚の開き ヤーコンのオイスター炒め すまし汁	あぶらあ 油揚げ さんま 秋刀魚 とうふ 豆腐	ほ、しいたけ、人参、さやいんげん、こんにゃく キャベツ、サニーレタス、だいこん パプリカ、ブロッコリー えのき、わかめ、水菜	こめ 米、もち米、さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖、ごま油、ヤーコン	620	3.5
14	ど 土						
15	にち 日						

16	げつ	ごはん きめあつあ あおな にびた 絹揚げと青菜の煮浸し おからの骨太サラダ かすじる 粕汁	あつあ 厚揚げ おから、チーズ ふたにく あぶらあ みそ 豚肉、油揚げ、味噌	こまつな にんじん 小松菜、人参 パプリカ、しめじ、コーン だいこん にんじん 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	こめ 米 さんおんとう 三温糖	606	2.0
17	か火	ごはん さけ あまからに ふうみ 鮭の甘辛煮ごま風味 ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	さけ 鮭 たまご 卵、ちりめんじゃこ あつあ みそ 厚揚げ、味噌	パプリカ、レタス、りんご ブロッコリー、たまご にんじん 人参、玉ねぎ、人参 人参、えのき、ねぎ	こめ 米 こむぎこ さんおんとう 小麦粉、三温糖、ごま	533	2.59
18	すい水	ごはん ハンバーグ きりほしだいこん 切干大根とわかめの酢のもの トマトスープ	にく たまごぎゅうにゅう ひき肉、卵、牛乳 ちりめんじゃこ たまご 卵	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、オレンジ きりほしだいこん きゅうり 切干大根、胡瓜、わかめ トマト、玉ねぎ	こめ 米 こ あぶら パン粉、油 さんおんとう 三温糖	607	1.9
19	も木	せきはん 赤飯 さわら しおこうじや 鱈の塩麹焼き かぼちゃ にっ 南瓜の煮付け あか 赤だし	あずき 小豆 さわら 鱈 とうふ みそ あか 豆腐、味噌、赤みそ	もやし、サニーレタス、ブロッコリー、みかん かぼちゃ 南瓜 なめこ、えのき、水菜	こめ こめ くる 米、もち米、黒ごま しおこうじ あぶら 塩麹、油 さんおんとう 三温糖	668	2.4
20	きん金	ハヤシライス カルシウムサラダ ヨーグルト	きゅうにく 牛肉 チーズ、ちりめんじゃこ、大豆 ヨーグルト	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト缶 たまご にんじん みずな レタス、玉ねぎ、人参、水菜	こめ 米、ハヤシルウ	656	2.6
21	ど土						
22	にち日	もちつき					
23	げつ月						
24	か火	えびピラフ イタリアン風チキンのソテー りんごと野菜のサラダ 野菜スープ	えび とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ	たまご 玉ねぎ キャベツ、トマト缶 りんご、きゅうり レタス、キャベツ、パプリカ だいこん にんじん しじょうしょうが 大根、人参、もやし、椎茸、生姜	こめ 米、バター さんおんとう あぶら 三温糖、油	633	2.9
25	すい水	ちらし寿司 ヤーコンの唐揚げ すまし汁 バナナ	ちりめんじゃこ、たまご 卵、えび とうふ 豆腐	にんじん 人参、れんこん、ほしじょうが 人参、れんこん、干し椎茸、こんにゃく えのき、わかめ、みずな 水菜 バナナ	こめ さんおんとう 米、三温糖 ヤーコン、さんおんとう あぶら 三温糖、油	588	2.1
26	も木	ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 こまつな なつとう 小松菜と納豆のキムチ和え みそ汁	てばもと 手羽元 なつとう 納豆 みそ 味噌	キャベツ、ブロッコリー、しょうが 生姜 こまつな 小松菜、えのき、キムチ きりほしだいこん にんじん 切干大根、人参、えのき、ねぎ	こめ 米 さんおんとう 三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	631	2.7
27	きん金	としこし 年越しそば（えびの天ぷら） あんやさい 温野菜 チーズ みかん	えび、いなりあげ チーズ	しいたけ だいこん ほくさい にんじん 椎茸、大根、白菜、人参、 人参、れんこん、ブロッコリー みかん	そば、さんおんとう てん こ 三温糖、天ぷら粉 さつまいも	583	2.8
28	ど土						
29	にち日						
30	げつ月						
31	か火						

☆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小松菜、白菜、大根、ヤーコン、さつまいも、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	たんすいかぶつ	えんぶん
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	616	27.7	17.5	85.8	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。