



がつ こんだてひょう
2月の献立表



へいせい ねんど
平成31年度

かぜ こ せん
風の子そだち園

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		
1	きん 金	えほうま 恵方巻き いわし や 鰯のかば焼き はくさい 白菜とほうれん草の柚子和え あか 赤だし	たまごこうやどうふ 卵、高野豆腐 いわし 鰯 あぶらあ みそ あか 油揚げ、味噌、赤みそ	ほ しいたけ きゅうり にんじん のり、干し椎茸、胡瓜、人参 キャベツ、ブロッコリー はくさい そう ゆず 白菜、ほうれん草、しめじ、柚子 なめこ、わかめ、ねぎ	こめ さんおんどう 米、三温糖 さんおんどうかたくりに あぶら 三温糖、片栗粉、油 さんおんどう さんおんどう 三温糖 ふ 麩	615	2.7
2	ど 土						
3	にち 日						
4	げつ 月	けんちんうどん エビとブロッコリーのオーロラソース和え ヨーグルト	とりにく 鶏肉 えび ヨーグルト	だいこん にんじん しいたけ 大根、人参、椎茸、ねぎ ブロッコリー、コーン、にんにく	うどん、さつまいも、かたくりに 片栗粉、あぶら 片栗粉、油	557	3.6
5	か 火	い たいす 炒り大豆のもっちりごはん しろみさかな つ あ 白身魚の漬け揚げ ひじきのしらあえ みそ汁	だいず 大豆 メルルーサ とうふ、みそ 豆腐、味噌 みそ 味噌	もやし、にら、ブロッコリー、オレンジ しゅんぎく にんじん 春菊、ひじき、人参 きりぼしだいこん にんじん 切干大根、人参、えのき、わかめ、ねぎ	こめ ごめ 米、もち米 かたくりに あぶら 片栗粉、油 ごま、さんおんどう 三温糖	526	2.3
6	すい 水	ごはん とり て や 鶏の照り焼き こまつな あぶらあ に 小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁	とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	サニーレタス、パプリカ こまつな にんじん 小松菜、人参 だいこん にんじん しいたけ みずな 大根、人参、椎茸、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま、さんおんどう 三温糖 さんおんどうあぶら 三温糖、油	592	2.5
7	も 木	ごはん さば に 鯖のトマトジュース煮 マセドアンサラダ やさい 野菜スープ	さば 鯖 チーズ とうふ 豆腐	トマトジュース、まねぎ、セロリ、キャベツ、ブロッコリー にんじん きゅうり 人参、コーン、胡瓜、レタス はくさい にんじん 白菜、人参、わかめ、チンゲン菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどうかたくりに 三温糖、片栗粉 じゃがいも	1	1.9
8	きん 金	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ カラフルピクルス みそ汁 カリカリじゃこ	にく とうふ、たまご きゅうりにゅう ひき肉、豆腐、卵、牛乳 みそ 味噌 かたくちいわし	たまねぎ、にんじん 玉ねぎ、人参、サニーレタス、りんご、ブロッコリー きゅうり だいこん にんじん 胡瓜、大根、人参 キャベツ、にんじん 人参、エリンギ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油 さんおんどう 三温糖	627	1.8
9	ど 土						
10	にち 日						
11	げつ 月						
12	か 火	えびと根菜カレー けつえき 血液サラサラサラダ ヨーグルト	えび ヨーグルト	れんこん、たまご、だいこん、にんじん 玉ねぎ、人参、大根、人参 もやし、レッドオニオン、にんじん、まねぎ、サニーレタス	こめ おおむぎ 米、大麦、カレールウ	572	3.4
13	すい 水	ごはん ぶた しょうが や 豚の生姜焼き きりぼしだいこん す もの 切干大根とわかめの酢の物 かきたま汁	ぶたにく あか 豚肉、赤みそ ちりめんじゃこ たまご 卵	たまご にんじん しょうが 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、 胡瓜、わかめ たまご 玉ねぎ、しめじ、わかめ、こまつな 小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどうあぶら 三温糖、油 さんおんどう 三温糖 かたくりに 片栗粉	585	2.4
14	も 木	ごはん あかうお に 赤魚のあずま煮 きのこのさっぱり和え みそ汁	あかうお 赤魚 ちりめんじゃこ あつあ みそ 厚揚げ、味噌	サニーレタス、しろ サニーレタス、白ねぎ、オレンジ しいたけ 椎茸、えのき、しめじ、人参 エリンギ、にんじん 人参、わかめ、こまつな 小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどうかたくりに あぶら 三温糖、片栗粉、油	514	2.2
15	きん 金	ごはん とり からあ 鶏の唐揚げ きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ、チーズ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	もやし、にら きゅうり 胡瓜、トマト、大葉 わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに あぶら 片栗粉、油 さんおんどう 三温糖 ふ 麩	611	2.3
16	ど 土						
17	にち 日						

18	げつ月	さんさい 山菜ごはん かき揚げ天 ごぼうサラダ きのこスープ	あぶらあ 油揚げ えび ツナ缶	さんさいみずくににんじん ほ しいたけ 山菜水煮、人参、干し椎茸 たまねぎ、人参、筒蒿、ピーマン、サニーレタス ごぼう、人参、コーン えのき、しめじ、椎茸、水菜	こめ 米 てんぷら粉、油 ごま、三温糖	596	3.2
19	か火	ごはん ぶたにく、しおこうじや 豚肉の塩麹焼き こまつな 小松菜のきなこ和え みそ汁	ぶたにく 豚肉 きな粉 とうふ、みそ 豆腐、味噌	キャベツ、コーン、ブロッコリー こまつな、人参 小松菜、人参 たまねぎ、人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 しおこうじ 塩麹、油 さんおんとう 三温糖	608	1.5
20	すい水	ゆかりごはん さけ 鮭のコーンフ레이크揚げ フレンチサラダ みそ汁	さけ たまご 鮭、卵 とり 鶏むね肉、チーズ みそ 味噌	ゆかり レタス、パプリカ、オレンジ キャベツ、人参、胡瓜、たまねぎ きりぼしだいこん、人参、しいたけ 切干大根、人参、椎茸、ねぎ	こめ 米 こむぎこ 小麦粉、コーンフ레이크、油	646	2.4
21	もく木	ごはん まいぼーだいこん 麻婆大根 もやしナムル たまご 卵とにらのスープ	だいず ひき肉、テンメンジャン ちりめんじゃこ たまご 卵	だいこん たまご 大根、玉ねぎ、人参、蓮根、ねぎ 人参、ほうれん草、もやし 人参、にら、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、片栗粉 さんおんとう 三温糖、ごま油 かたくりに 片栗粉	599	2.6
22	きん金	ごはん さわら 鯖の塩焼き ひじきのカルシウム煮 かす汁	さわら 鯖 ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあ 豚肉、油揚げ、味噌	サニーレタス、キャベツ、塩昆布、りんご 人参、しらたき だいこん、人参、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	618	2.4
23	ど土						
24	にち日						
25	げつ月	ごはん きぬあつあつ 絹厚揚げと青菜のほのりカレー風味 7ブロッコリーとじゃがいもの梅和え とんじる 豚汁	あつあつ 厚揚げ ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあ 豚肉、油揚げ、味噌	こまつな、人参 小松菜、人参 ブロッコリー、梅干し 人参、大根、玉ねぎ、もやし、こんにゃく、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、さんおんとう 三温糖、ごま油	624	2.6
26	か火	ごはん さけ なんばんづ 鮭の南蛮漬け ごもくにまめ 五目煮豆 すまし汁	さけ 鮭 だいず 大豆 とうふ 豆腐	たまご、人参、もやし、にら、オレンジ ごぼう、人参、昆布、こんにゃく えのき、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	636	2.4
27	すい水	ごはん ぎゅうにく やさい 牛肉と野菜の甘辛煮 おからの骨太サラダ みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 おから、チーズ みそ 味噌	ごぼう、蓮根、人参、はくさい、えのき、玉ねぎ、白ねぎ、旨菌 パプリカ、しめじ、コーン もやし、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	599	3.3
28	もく木	オムライス フルーツサラダ とうにゅう 豆乳スープ チーズ	たまごとり 卵、鶏むね肉 とうにゅう 豆乳 チーズ	たまご 玉ねぎ、ミックスベジタブル りんご、みかん缶、パイナップル、キャベツ、レタス しめじ、だいこん、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦	605	3.6

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太子**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。

☆**太子**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、水菜、白菜、大根です。

☆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 炭水化合物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
げつへいきんち 1ヶ月平均値	565	28.4	17.1	82.0	2.6
きじゆんち ※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。

