



3月の献立表



平成31年度
風の子ぞだち園

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 ととの 体の調子を整える	エネルギー 源になる		
1	きん 金	菜の花のえびちらし かぼちゃのそぼろあんかけ あか 赤だし ヨーグルトパンナコッタ	ちりめんじゃこ、卵、えび ひき肉 みそ 味噌 セラチン、牛乳、生クリーム	人参、椎茸、蓮根、菜の花、こんにゃく かぼちゃ 南瓜 なめこ、大根、わかめ、ねぎ いちご、キウイソース	こめ さんおんとう 米、三温糖 さんおんとう かつくりこ 三温糖、片栗粉 さとう 砂糖	657	2.5
2	と 土						
3	にち 日						
4	げつ 月	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め ブロッコリーと卵のサラダ 豆腐とわかめのスープ	豚肉、赤みそ、テンメンジャン たまご 卵、ちりめんじゃこ 豆腐	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、玉ねぎ、人参 もやし、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶらあぶら 三温糖、ごま油、油	578	2.9
5	か 火	ごはん 鱈のかば焼き きゅうり しらあ 胡瓜の白和え みそ汁	あじ 鱈 豆腐、味噌 みそ 味噌	キャベツ、ブロッコリー、りんご きゅうり 胡瓜、ひじき、人参、コーン かぼちゃ 南瓜、えのき、わかめ、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かつくりこ 三温糖、片栗粉、あぶら ごま、さんおんとう 油	582	2.6
6	すい 水	ごはん 鶏のトマト煮 きりぼしだいこん 切干大根とわかめの酢のもの オニオンスープ	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、トマトジュース、トマト缶 きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、胡瓜、わかめ たまご 人参 みずな 玉ねぎ、人参、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かつくりこ 三温糖、片栗粉 さんおんとう 三温糖 あぶら 油	617	2.8
7	もく 木	ごはん 白身魚の漬け揚げ きのこ油揚げの和え物 みそ汁	メルルーサ ちりめんじゃこ、油揚げ あつあ みそ 厚揚げ、味噌	もやし、にら、トマト しいたけ 椎茸、えのき、しめじ、人参、ブロッコリー、もやし だいこん 人参 たまご 大根、人参、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かつくりこ あぶら 片栗粉、油	512	1.8
8	きん 金	ごはん ハンバーグ こまつな 小松菜とえのきの納豆和え みそ汁	ひき肉、たまごぎゅうにゅう 卵、牛乳 納豆 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	たまご 玉ねぎ、キャベツ、レタス、コーン、オレンジ こまつな 人参 小松菜、えのき、人参 きりぼしだいこん 人参 たまご 切干大根、人参、豆苗	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油 さんおんとう 三温糖	587	1.5
9	と 土						
10	にち 日						
11	げつ 月	たくあんごはん シシャモのてんぷら きゅうり 胡瓜ともやしのキムチ和え すまし汁	ちりめんじゃこ ししゃも 豆腐	たくあん サニーレタス、キャベツ、塩昆布 きゅうり 胡瓜、もやし、キムチ えのき、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら てんぷら粉、油 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	523	2.6
12	か 火	ポークカレー 血液サラサラサラダ ヨーグルト	ぶたにく 豚肉 ヨーグルト	しいたけ 椎茸、しめじ、人参、玉ねぎ もやし、レッドオニオン、人参、玉ねぎ、サニーレタス	こめ おおむぎ 米、大麦、じゃがいも、ルウ	626	3.2
13	すい 水	ごはん 鮭のムニエル ブロッコリーとひじきのおかかチーズ和え にらたまスープ	さけ 鮭 クリームチーズ、かつお節 たまご 卵	しめじ、椎茸、玉ねぎ、サニーレタス、りんご たまご ブロッコリー、玉ねぎ、ひじき えのき、にら	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ さんおんとう 小麦粉、バター、三温糖 かつくりこ 片栗粉	584	2.2
14	もく 木	ごはん 鶏の唐揚げ しんこ 新子のおろし和え みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 しんこ 新子 あつあ みそ 厚揚げ、味噌	キャベツ、パプリカ、サニーレタス だいこん 大根 たまご 人参 玉ねぎ、人参、わかめ、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かつくりこ あぶら 片栗粉、油	598	2.3
15	きん 金	ごはん 鱈の野菜あんかけ ひじきのカルシウム煮 みそ汁	あじ 鱈 ちりめんじゃこ みそ 味噌	しいたけ 椎茸、玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー 人参 しらたき ひじき、人参、白滝 かぼちゃ 南瓜、もやし、しめじ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かつくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	570	3.1

16	ど し								
17	に ち								
18	げ つ	ハヤシライス カルシウムサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 チーズ、大豆、ちりめんじゃこ ヨーグルト	たまご 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト レタス、玉ねぎ、人参、水菜	こめ 米、大麦	646	2.4		
19	か い	ごはん 鱈のフライ 小松菜とほうれん草のごま和え みそ汁	いわしたまご 鱈、卵 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	レタス、キャベツ、オレンジ 小松菜、ほうれん草、人参 きりぼしだいこん 切干大根、人参、しめじ、ねぎ	こめ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 ごま、三温糖	627	1.7		
20	す い	菜の花のクリームパスタ りんごと野菜のサラダ トマトスープ 梅寒天	とり 鶏むね肉、牛乳 ちりめんじゃこ たまご 卵	な はな たまご 菜の花、玉ねぎ、人参 りんご、南瓜、甜瓜、レタス、キャベツ、パプリカ トマト、玉ねぎ 梅ジュース、寒天	スパゲッティ、バター、ルウ さんおんとう 三温糖	552	2.6		
21	も く			しゅんぶんひ 春分の日					
22	き ん	山菜ごはん 鯖の塩焼き 五目煮豆 みそ汁	あぶらあ 油揚げ さわら 鯖 だいず 大豆 あつあ みそ 厚揚げ、味噌	さんさいみず 山菜水煮、人参、干し椎茸 サニーレタス、ブロッコリー、りんご ごぼう、昆布、こんにやく キャベツ、人参、えのき、ねぎ	こめ 米 さんおんとう 三温糖	620	3.0		
23	ど し								
24	に ち								
25	げ つ	みそラーメン 温野菜 チーズ	ぶたにく あか 豚肉、赤みそ チーズ	かまつな 小松菜、コーン、もやし、キャベツ、玉ねぎ、わかめ 人参、ブロッコリー、蓮根、トマト	ちゅうか 中華麺、三温糖、ごま さつまいも	561	2.7		
26	か い	ごはん さんまの鬺き 小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁	さんま あぶらあ 油揚げ とうふ みそ 豆腐、味噌	もやし、にら、サニーレタス、大根、ブロッコリー 小松菜、人参 しいたけ 椎茸、人参、わかめ、豆腐	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、油	566	2.7		
27	す い	わかめごはん 手羽元のさっぱり煮 わけぎのぬた和え みそ汁	ちりめんじゃこ てばもと 手羽元 しろ 白みそ みそ 味噌	わかめ キャベツ、ブロッコリー、生姜 もやし、わけぎ 白菜、人参、エリンギ、ねぎ	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	640	3.9		
28	も く	ごはん 高野豆腐の酢豚風 マロニーの中華風サラダ たまご 卵スープ	こうやどうふ 高野豆腐 とり 鶏肉、卵	ピーマン、干し椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン、人参 えのき、水菜	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、かたくこ 片栗粉、ごま油 マロニー、三温糖、ごま油、ごま かたくこ 片栗粉	583	2.1		
29	き ん	ごはん 鯖の酒粕焼き 切干大根の煮付け みそ汁	さわら 鯖、白みそ あぶらあ 油揚げ あつあ みそ 厚揚げ、味噌	キャベツ、塩昆布、りんご、サニーレタス きりぼしだいこん 切干大根、人参、きぬさや、こんにやく たまご 玉ねぎ、わかめ、ほうれん草	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、酒粕 さんおんとう 三温糖、油	644	2.3		
30	ど し								
31	に ち								

☆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菜の花、わけぎ、新子 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	594	26.8	16.2	84.4	2.5
※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。