



がつ こんだてひょう  
**4月の献立表**



へいせい ねんど  
平成31年度

かぜ こ こんだて  
風の子ぞち園

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	からたちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー 源になる		
1	げつ 月	ごはん まーぼー豆腐 <b>ダブル麻婆豆腐</b> (レ) ちゅうかふう 中華風サラダ たまご 卵スープ	ひよこ、大豆、ひき肉、テンメンジャン 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、ねぎ、にんにく、生姜 もやし、人参、胡瓜、わかめ えのき、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、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	3.2
2	か 火	まめ 豆ごはん さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き きりぼしだいこん 切干大根とツナの和え物 あ もの けんちん汁	さけ 鮭 ツナ缶 とうふ 豆腐	うすいえんどう こまつな 小松菜、コーン、サニーレタス、トマト きりぼしだいこん きゅうり にんじん 切干大根、 胡瓜、人参 だいこん にんじん しいたけ 大根、人参、椎茸、ねぎ	こめ 米 しおこうじ あぶら 塩麹、油 さんおんとう 三温糖 さつまいも	617	1.9
3	すい 水	ごはん とり にく からあ 鶏むね肉の唐揚げ しらたき <b>白滝のしらす和え</b> (レ) とうにゅうみそ 豆乳味噌汁	とり にく たまご 鶏むね肉、卵 ちりめんじゃこ あつあ とうにゅうみそ 厚揚げ、豆乳、味噌	キャベツ、レタス、パプリカ にんじん きゅうり しらたき 人参、胡瓜、白滝、 はくさい にんじん 白菜、人参、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	605	1.7
4	もく 木	ごはん しろみざかな 白身魚のごまフライ こまつな うめ あ <b>たくあんとお小松菜の梅みそ和え</b> みそ汁	メルルーサ、卵 うめ <b>梅みそ</b> みそ 味噌	キャベツ、サニーレタス、ブロッコリー、オレンジ にんじん きゅうり しらたき 人参、胡瓜、人参 たまご にんじん とうみょう 玉ねぎ、もやし、人参、わかめ、豆苗	こめ おおむぎ 米、大麦 こまつな こ あぶら 小麦粉、ごま、パン粉、油 さんおんとう 三温糖	587	2.8
5	きん 金	ごはん や ふうに すき焼き風煮 だいこん きゅうり す もの 大根と胡瓜の酢の物 しる みそ汁	ぎゅうにくとうふ 牛肉、豆腐 ちりめんじゃこ みそ 味噌	はくさい にんじん たまご 白菜、人参、玉ねぎ、えのき、白滝、ねぎ だいこん きゅうり 大根、胡瓜、わかめ なめこ、えのき、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	515	3.6
6	ど 土						
7	にち 日						
8	げつ 月	ごはん あじ なんばんづ 鰯の南蛮漬け ひじきの卵の花 トマトスープ	あじ 鰯 おから、油揚げ とりにく たまご 鶏肉、卵	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、サニーレタス、りんご にんじん 人参、ひじき、こんにゃく、ねぎ トマト、たまご 玉ねぎ	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 さんおんとう 三温糖	635	1.9
9	か 火	シーフードカレー しん 新たまねぎのサラダ ヨーグルト	だいず ほたて 大豆、帆立、えび ヨーグルト	たまご にんじん 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、ブロッコリー みずな、きゅうり、パプリカ、玉ねぎ、わかめ、サニーレタス	こめ おおむぎ 米、大麦、カレールウ	590	3.1
10	すい 水	たきこみごはん いわし 鰯とさつまいもの天ぷら しんこ あ 新子のおろし和え すまし汁	あぶらあ 油揚げ いわし 鰯 しらす とうふ 豆腐	ごぼう、人参、干し椎茸、いんげん サニーレタス、トマト だいこん 大根 えのき、わかめ、みずな 水菜	こめ さんおんとう 米、三温糖 てんぷら粉、油、さつまいも さんおんとう 三温糖	639	2.7
11	もく 木	<b>たくあんごはん</b> きぬあつあ はる 絹厚揚げと春キャベツのあっさり煮 あ ブロッコリーのごま和え みそ汁	ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ とり にく 鶏むね肉 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	<b>たくあん</b> はる たまご にんじん こまつな 春キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜 ブロッコリー、人参、たまご、コーン きりぼしだいこん にんじん 切干大根、 人参、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 ごま、三温糖	570	2.4
12	きん 金	ごはん / チーズ あかうお につ 赤魚の煮付け あ だいず <b>揚げ大豆</b> (レ) きのこのみそ汁	チーズ あかうお 赤魚 だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌	わかめ、おおば わかめ、大葉 かぼちゃ 南瓜、しめじ、しいたけ、こまつな 小松菜	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、こむぎこ あぶら ごま、三温糖、小麦粉、油	620	2.3
13	ど 土						
14	にち 日	ごはん てばもと 手羽元のカレー風味 ピーマンともやしのジャコ和え もずくのみそ汁	てばもと 手羽元 ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、ブロッコリー、しょうが 人参、ピーマン、もやし もずく、大根、えのき、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	619	2.9
15	げつ 月						

16	か火	ごはん さけ 鮭ハンバーグ にんじん 人参うば ミルクスープ	さけ にく たまご 鮭、ひき肉、卵、牛乳 だいず ぎゅうにゅう 大豆、牛乳	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、もやし、にら、オレンジ きりほしだいじん 切干大根、人参、オレンジジュース はくさい たまご 白菜、玉ねぎ、人参、コーン	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油	645	1.2
17	すい水	ごはん さば やさい 鯖の野菜あんかけ こまつな なつとう 小松菜と納豆のキムチ和え みそ汁	さば 鯖 なつとう 納豆 みそ 味噌	たまご にんじん ほ しいたけ キャベツ、玉ねぎ、人参、干し椎茸 こまつな 小松菜、えのき、キムチ にんじん 人参、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに 片栗粉 さんおんとう 三温糖、ごま油 こめ あぶら 三温糖、ごま油 ふ じゃがいも、麩	579	3.2
18	もく木	ごはん はるまき おきつね春巻 ひじきのカルシウム煮 みそ汁	あぶらあ 油揚げ、ひき肉 ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじん ほ しいたけ もやし、人参、干し椎茸、サニーレタス にんじん しらたき ひじき、人参、白滝 たまご 玉ねぎ、キャベツ、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、オリーブオイル さんおんとう 三温糖	564	2.6
19	きん金	せきはん 赤飯 さわらて や 鯖の照り焼き こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ すまし汁	あずき 小豆 さわら 鯖 こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵	みずな 水菜、レタス、りんご にんじん 人参、きぬさや しめじ、わかめ、オクラ	こめ こめ 米、もち米、ごま さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 ながいも 長芋	638	3.0
20	ど千						
21	にち日						
22	げつ月	ごはん ししゃもの天ぷら しん 新じゃがの煮ころがし しょうがふうみ とんじる 生姜風味の豚汁	ししゃも ぶたにく みそ 豚肉、味噌	サニーレタス、キャベツ、しおこんぶ 塩昆布、トマト だいじん 大根、人参、玉ねぎ、もやし、こんにゃく、豆苗、生姜	こめ おおむぎ 米、大麦 しん 新じゃが、さんおんとう 三温糖	641	2.3
23	か火	ごはん とん 豚カツ ほうれん草のきなこ和え わかめスープ	ぶたにく たまご 豚肉、卵 きな粉	キャベツ、レタス ほうれん草、小松菜、人参 わかめ、人参、しめじ、ねぎ	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 三温糖 ごま、ごま油 あぶら	690	2.0
24	すい水	ごはん あじ や 鰯のかば焼き おからの骨太サラダ みそ汁	あじ 鰯 おから、チーズ とうふ みそ 豆腐、味噌	もやし、にら、オレンジ パプリカ、しめじ、コーン なめこ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりに 三温糖、片栗粉、油 さんおんとう 三温糖 ふ 麩	611	2.5
25	もく木	カレーうどん えびとブロッコリーのオーロラソース和え ヨーグルト	ぎゅうにくあぶらあ 牛肉、油揚げ えび ヨーグルト	たまご にんじん だいじん 玉ねぎ、人参、大根、しめじ、ねぎ ブロッコリー、コーン	うどん、カレールウ かたくりに 片栗粉、オリーブオイル	583	3.5
26	きん金	ごはん さば あ 鯖の揚げびたし はる 春キャベツの梅しらす和え みそ汁	さば 鯖 ちりめんじゃこ、かつお節 あつあ みそ 厚揚げ、味噌	しめじ、えのき、ねぎ はる 春キャベツ、もやし、人参、梅干し たまご 玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	663	2.6
27	ど千						
28	にち日						
29	げつ月						
30	か火	ごはん ほうれん草とひじきの豚みそ炒め きりほしだいじん 切干大根としらたきの梅酢和え 野菜スープ	ぶたにく あぶらあ みそ 豚肉、油揚げ、味噌 ちりめんじゃこ	ほうれん草、玉ねぎ きりほしだいじん 切干大根、人参、白滝 もやし、キャベツ、人参、椎茸、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま あぶら ごま、油 さんおんとう 三温糖	621	2.3

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆本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。

☆本字の料理は「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。

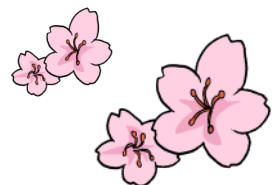
☆今月の使用している旬の食材はうすいえんどう、新玉ねぎ、新じゃが、春キャベツ、新子です。

☆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。

☆丹波で旬が収穫でき次第、

メニューを変更して提供いたします。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	えんぶん
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	塩分
1ヶ月平均値	612	28.3	18.1	81.3	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。