



がつ こんだてひょう
5月の献立表



れいわがんねんど
令和元年度

かぜこ
風の子どち園

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 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	すい 水	ごはん きぬあつあつ 絹厚揚げの和風きのこあんかけ ごぼうサラダ かきたま汁	あつあつ 厚揚げ ツナ缶 とりにく 鶏肉、卵	しめじ、えのき、たまご、人参、ねぎ ごぼう、人参、コーン たまご 玉ねぎ、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 ごま、さんおんとう ごま、三温糖 かたくりこ 片栗粉	624	3.1
2	もく 木	ごはん さんまの開き かぼちゃの煮付け 赤だし	あぶらあ 油揚げ さんま とうふ 豆腐、あか みそ 味噌	たけのこ 竹、人参 キャベツ、しほい キャベツ、塩昆布、サニーレタス、大根、ブロッコリー かぼちゃ 南瓜 なめこ、わかめ、小松菜	こめ さんおんとう 米、三温糖 さんおんとう 三温糖	654	3.2
3	きん 金						
4	と 土						
5	にち 日						
6	げつ 月						
7	か 火	ハヤシライス きりぼしだいこん 切干大根と胡瓜のサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 ヨーグルト	たまご たまご、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト缶 きりぼしだいこん きりぼしだいこん、きゅうり 切干大根、胡瓜、人参	こめ おおむぎ 米、大麦、ハヤシルウ	613	2.2
8	すい 水	豆ごはん 鮭のコーンフレーク揚げ 小松菜のごま和え みそ汁	さけ たまご 酒、卵 ごま みそ 味噌	うすいえんどう もやし、にら、サニーレタス、オレンジ こまつな こまつな、人参 小松菜、人参 キャベツ、人参、舞茸、ねぎ	こめ 米 コーンフレーク、こむぎこ コーンフレーク、小麦粉、油 さんおんとう 三温糖	640	2.8
9	もく 木	ごはん とり 鶏じゃが きゅうり 胡瓜とたこの酢の物 みそ汁	とりにく 鶏肉 たご、ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじん 人参、たまご、人参、グリーンピース、しらたき きゅうり きゅうり 胡瓜、わかめ きりぼしだいこん 切干大根、人参、椎茸、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、さんおんとう じゃがいも、三温糖 さんおんとう 三温糖	584	2.9
10	きん 金	ごはん さわら 鱈の塩焼き 卵の花 みそ汁	さわら 鱈 おから、大豆 あぶらあ 油揚げ、味噌	サニーレタス、キャベツ、人参、南瓜、ブロッコリー にんじん 人参、しいたけ 人参、椎茸、こんにゃく、ねぎ しめじ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	603	2.5
11	と 土						
12	にち 日						
13	げつ 月	ごはん / チーズ こうやどうふ 高野豆腐の酢豚風 人参ナムル たまご 卵スープ	チーズ こうやどうふ 高野豆腐 ちりめんじゃこ たまご 卵	キャベツ、ピーマン、ほう キャベツ、ピーマン、ほう、しいたけ、人参、たまご にんじん 人参、きゅうり 人参、胡瓜、もやし えのき、にら	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ かたくりこ、さんおんとう 片栗粉、三温糖、ごま油 ごま、さんおんとう ごま、三温糖、ごま油	568	2.7
14	か 火	モロヘイヤカレー 豆サラダ 梅寒天	ひき肉 大豆、ひよこ豆、ちりめんじゃこ	トマト、たまご トマト、たまご、モロヘイヤ、ブロッコリー にんじん 人参 うめ 梅ジュース、寒天	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖	596	3.3
15	すい 水	ごはん や 焼きししゃも / 卵焼き 筍とわかめの煮物 すまし汁	ししゃも、たまご 卵 とうふ 豆腐	サニーレタス、キャベツ、しほい サニーレタス、キャベツ、塩昆布、りんご たけのこ 竹、わかめ たまご たまご、えのき、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖、油 さんおんとう 三温糖	504	2.5
16	もく 木	ごはん ぶたにく 豚肉のピカタ ひじきのカルシウム煮 みそ汁	ぶたにく たまご 豚肉、卵 ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、レタス、オレンジ ひじき、人参、しらたき にんじん 人参、しめじ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ こむぎこ、あぶら 小麦粉、油 さんおんとう さんおんとう 三温糖 じゃがいも	589	2.2
17	きん 金	ごはん あじ 鰯のかば焼き ながいも 長芋とかいわれの梅和え みそ汁	あじ 鰯 ちりめんじゃこ あぶらあ 油揚げ、味噌	もやし、にら、ブロッコリー、トマト かいわれ、梅干し だいこん 大根、なめこ、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ かたくりこ、さんおんとう 片栗粉、三温糖、油 ながいも ながいも、さんおんとう 長芋、三温糖、ごま油 餅	566	3.2

18	ど 十								
19	に ち 日	ごはん ぶた ゆで豚とキャベツのみそ炒め おからの骨太サラダ すまし汁	豚肉、赤みそ、テンメンジャン おから、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン パプリカ、しめじ、コーン 椎茸、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、ごま油 さんおんとう 三温糖	602	2.6		
20	げ つ 月								
21	か 火	ごはん さけ なんばんづ 鮭の南蛮漬け こもくにまめ 五目煮豆 みそ汁	さけ 鮭 だいず 大豆 あつあ 厚揚げ、味噌	たま 玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、ブロッコリー ごぼう、人参、昆布、こんにやく 人参、しろ 人参、白ねぎ、豆腐	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	653	2.5		
22	す い 水	クリームパスタ / チーズ ココロサラダ トマトスープ	とり 鶏むね肉、チーズ たまご 卵	しめじ、玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、レタス トマト、玉ねぎ	パスタ、バター、シチュールウ さつまいも	629	2.7		
23	も く 木	たくあんごはん 焼き鱈の野菜あんかけ 胡瓜とトマトの青じそ和え みそ汁	ちりめんじゃこ さば 鱈 ちりめんじゃこ みそ 味噌	たくあん たけのこ 筍、半し椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり 胡瓜、トマト、大葉 人参、しめじ、わかめ、ねぎ	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 ながいも 長芋	588	3.5		
24	き ん 金	ごはん とり 鶏のから揚げ だいこん 大根ともやしのみそ汁	とり 鶏肉、卵、ちりめんじゃこ とうふ 豆腐、味噌	キャベツ、ブロッコリー、トマト だいこん 大根、もやし、キムチ もずく、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、ごま油	573	2.2		
25	ど 十								
26	に ち 日								
27	げ つ 月	ひじきごはん あかうお 赤魚の煮付け ブロッコリーの白和え みそ汁	だいず 大豆、油揚げ あかうお 赤魚 とうふ 豆腐、味噌 みそ 味噌	ひじき、人参、いんげん わかめ、大葉 ブロッコリー、人参、コーン もやし、えのき、ねぎ	こめ さんおんとう 米、三温糖 さんおんとう 三温糖 ごま、さんおんとう 三温糖 さつまいも	521	2.9		
28	か 火	ごはん ぶた、しょうが 豚の生姜焼き きりぼしだいこん、しらたき、うめずあ 切干大根と白滝の梅酢和え きのこのみそ汁	ぶたにく 豚肉、赤みそ ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ、味噌	たま 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ きりぼしだいこん、人参、しらたき 切干大根、人参、白滝 しめじ、しいたけ、こまつな	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、油 さんおんとう 三温糖	620	2.9		
29	す い 水	ごはん いわし 鰯の黄身衣焼き たま 玉ねぎと油揚げの和え物 野菜スープ	いわし 鰯、たまご 卵 あぶら 油揚げ、ちりめんじゃこ、かつお節	キャベツ、サニーレタス、トマト たま 玉ねぎ、かいわれ だいこん 大根、白菜、人参、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、油 さんおんとう 三温糖	625	1.7		
30	も く 木	かき玉そば かぼちゃとさつまいものサラダ ヨーグルト	とり 鶏肉、卵、油揚げ チーズ ヨーグルト	しいたけ 椎茸、エリンギ、しめじ、人参、白菜 かぼちゃ、ブロッコリー、 南 芋	そば、さんおんとう 三温糖 さつまいも、さんおんとう 三温糖	605	2.9		
31	き ん 金	ごはん しろみずかな 白身魚の漬け揚げ ほうれん草のみぞれ和え みそ汁	メルルーサ ちりめんじゃこ みそ 味噌	もやし、にら、りんご、サニーレタス、ブロッコリー ほうれん草、小松菜、人参、大根 かぼちゃ、きりぼしだいこん、人参、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	509	2.2		

☆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**、旬、うすいえんどう、長芋 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)	(g)	(g)	(g)
1ヶ月平均値	594	27.4	16.1	83.2	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。

