



6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 体の調子を整える	エネルギー 源になる		
1	と 日						
2	にち 日						
3	げつ 月	ごはん すき焼き風煮 カラフルピクルス みそ汁	ぎゅうにくあつあ 牛肉、厚揚げ みそ 味噌	たまご 玉ねぎ、人参、小松菜、白ねぎ きゅうり 胡瓜、大根、人参 人参 人参、えのき、わかめ、みずな みずな 水菜	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	560	1.9
4	か 火	ごはん 鮭の酒粕焼き きりぼしだいこん 切干大根の煮付け みそ汁	さけ 鮭、白みそ あぶらあ 油揚げ、いんげん豆 あつあ 厚揚げ、味噌	キャベツ、サニーレタス、ブロッコリー きりぼしだいこん 切干大根、人参 たまご 玉ねぎ、しめじ、小松菜	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとうあぶら 三温糖、油	633	2.2
5	すい 水	いなり寿司 じゃがいもとブロッコリーのわさび和え すまし汁 ヨーグルトパンナコッタ	ちりめんじゃこ たまご 卵 ぎゅうにゅう 牛乳、セラチン、生クリーム	ひじき、干し椎茸、人参、いなりあげ ブロッコリー、わさび、のり えのき、水菜 みかん缶	こめ 米、ごま、三温糖 さんおんとう 三温糖 じゃがいも、三温糖 さとう 砂糖	621	2.5
6	もく 木	ごはん 鯖の韓国風煮 ナムル わかめスープ	さば 鯖 ちりめんじゃこ	しょうが 生姜、にんにく、白ねぎ、キャベツ ほうれん草、小松菜、もやし、人参 わかめ、しめじ、コーン、ねぎ	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま、ごま油 さんおんとうあぶら 三温糖、ごま油	565	2.4
7	きん 金	ごはん 鶏のみぞれがけ ひじきの白和え みそ汁	とりにく 鶏肉、卵 とうふ 豆腐、白味噌 みそ 味噌	キャベツ、大根、生姜、にんにく ごま 小松菜、ひじき、人参 だいこん 大根、なす、まいたけ、ねぎ	こめ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉、油 ごま、さんおんとう 三温糖	598	1.9
8	と 日						
9	にち 日						
10	げつ 月	きのこスパゲティ ミネストローネ ヨーグルト	とりにく 鶏むね肉 ヨーグルト	しめじ、玉ねぎ、人参、刻みのり ほうれん草、人参、なす、ズッキーニ、セロリ、トマト、ブロッコリー	スパゲッティ じゃがいも、油	456	1.3
11	か 火	ぎゅう 牛すじカレー けつえき 血液サラサラサラダ チーズ / りんご	ぎゅう 牛すじ チーズ	れんこん 人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー もやし、レッドオニオン、パプリカ、ほうねぎ、サニーレタス りんご	こめ 米、大麦、カレールウ	600	2.9
12	すい 水	ごはん さんまの開き 揚げ大豆 みそ汁	さんま 大豆、ちりめんじゃこ みそ あかみそ 味噌、赤味噌	だいこん 大根、サニーレタス、南瓜、ししとう だいこん 大根、白菜、人参、もやし、オクラ	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま、さんおんとう 三温糖、小麦粉、油	653	2.3
13	もく 木	ごはん 鶏のみそ照り焼き きゅうり 胡瓜とたこの酢の物 野菜スープ	とりにく 鶏肉、味噌 たこ、ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ	キャベツ、トマト きゅうり 胡瓜、もずく 人参 人参、エリンギ、わかめ、豆苗	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	620	2.3
14	きん 金	ごはん 赤魚のフライ あっさりポテサラ みそ汁	あかうお 赤魚、卵、梅みそ だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌	もやし、にら、ブロッコリー、オレンジ 人参、たまご 人参、玉ねぎ、きゅうり 胡瓜、コーン 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 小麦粉、油 じゃがいも、さんおんとう 三温糖	652	2.6
15	と 日						
16	にち 日						
17	げつ 月	しんしょうが 新生姜ごはん フライドチキン きりぼしだいこん 切干大根と胡瓜の和え物 みそ汁	あぶらあ 油揚げ てばもと 手羽元 ちりめんじゃこ みそ 味噌	しんしょうが 新生姜 キャベツ、コーン、ブロッコリー、りんご きりぼしだいこん 切干大根、胡瓜 かぼちゃ 南瓜、玉ねぎ、舞茸、わかめ、みずな みずな 水菜	こめ 米 かたくりこ 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま油	652	2.2

18	か火	くろまめ 黒豆ごはん さわらしおや 鱈の塩焼き こうや 高野の揚げだし みそ汁	くろまめ 黒豆 さわら 鱈 こうやとうふ 高野豆腐 あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	サニーレタス、ブロッコリー、トマト にんじん たまごまつな 人参、玉ねぎ、小松菜 キャベツ、しめじ、椎茸、ねぎ	こめ 米、もち米 さんおんとうかたくりこ あぶら 三温糖、片栗粉、油	613	2.4
19	すい水	ごはん まーぼー豆腐 タフル麻婆豆腐 マロニーの酢のもの ちゅうかうふう 中華風スープ	ひき肉、醤油、大豆、テンメンジャン	たまご 玉ねぎ、人参、ねぎ、にんにく、しょうが にんじん 胡瓜、人参、コーン はくさい、にんじん 白菜、人参、もやし、豆腐	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 マロニー、さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油、ごま ごま油	634	2.7
20	もく木	ごはん / チーズ あじ 鱈の天ぷら ささみと長芋の梅和え かきたま汁	あじ 鱈 とり 鶏むね肉 たまご 卵	キャベツ、レタス、りんご かいわれ、梅干し たまご 玉ねぎ、しめじ、わかめ、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 てんぷら粉、油 ながいもさんおんとう あぶら 長芋、三温糖、ごま油 かたくりこ 片栗粉	649	2.7
21	きん金	ハイカラうどん さつまいものレモン煮 ヨーグルト	ぶたにく あぶらあ 豚肉、油揚げ ヨーグルト	だいこん 大根、キャベツ、にんじん レモン	うどん さんおんとう さつまいも、三温糖	560	3.1
22	ど十						
23	にち日						
24	げつ月	ごはん いわし 鱈のかば焼き だいず 大豆のおろし和え みそ汁	いわし 鱈 だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌	レタス、キャベツ、りんご だいこん 大根、ねぎ にんじん 人参、わかめ、オクラ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとうあぶら 片栗粉、三温糖、油 じゃがいも、ふ も	595	2.4
25	か火	ごはん ピーマンの肉詰め たたききゅうり みそ汁	ひき肉、たまごきゅうり 卵、牛乳 ちりめんじゃこ あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー きゅうり しょうが 胡瓜、生姜 なす、えのき、みずな	こめ おおむぎ 米、大麦 こ こむぎこ あぶら パン粉、小麦粉、油 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	542	2.2
26	すい水	ごはん さけ 鮭の香味焼き たくあん <small>こまつな うめ あ</small> と小松菜の梅みそ和え みそ汁	さけ 鮭 ちりめんじゃこ、梅みそ あつあ 厚揚げ、味噌	サニーレタス、りんご こまつな にんじん きゅうり たくあん、小松菜、人参、胡瓜 だいこん にんじん たま 大根、人参、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま 上白糖 さつまいも	511	2.5
27	もく木	ごはん ぶたにく しおこうじや 豚肉の塩麹焼き ミックスベジタブルと卵のサラダ みそ汁 カリカリじゃこ	ぶたにく 豚肉 たまご 卵 とうふ、みそ 豆腐、味噌 かたくちいわし	もやし、にら、トマト ブロッコリー、たまご もずく、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 しおこうじあぶら 塩麹、油	650	1.4
28	きん金	ごはん しろみさかな 白身魚のケチャップあんかけ きりぼしだいこん 切干大根のツナサラダ やさい 野菜スープ	メルルーサ ツナ とりにく 鶏肉	ほ、しいたけ、にんじん、たま 干し椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、胡瓜 もやし、キャベツ、人参、水菜	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 三温糖	651	3.1
29	ど十						
30	にち日						

☆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ししとう、なす 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	601	28.1	17.3	81.0	2.4
※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

