



がっ こんだてひょう
8月の献立表



れいわがんねんど
令和元年度

かぜ こぞだち 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	エネルギー源になる		
1	もく 木	ごはん さばのタンドリー風 きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 野菜たっぷりスープ	さば、ヨーグルト ちりめんじゃこ	サニーレタス、ししとう、りんご きりぼしだいこん 胡瓜 切干大根、 胡瓜 もやし、白菜、人参、わかめ、オクラ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	581	1.8
2	きん 金	冷やし中華 かぼちゃ 南瓜のおろしポン酢 ヨーグルトパンナコッタ	とり にく たまご 鶏むね肉、卵 ぎゅうにゅう 牛乳、ゼラチン、生クリーム	トマト、 胡瓜、オクラ かぼちゃ だいこん 南瓜、大根、ねぎ	ちゅうかめん さんおんとう あぶら 中華麺、ごま、三温糖、ごま油 あぶら 油 さとう 砂糖	622	3.4
3	ど 土						
4	にち 日						
5	げつ 月	ごはん ぎゅうにく きぬあつあ さまからに 牛肉と絹厚揚げの甘辛煮 マロニーの酢のもの みそ汁	ぎゅうにくあつあ 牛肉、厚揚げ みそ 味噌	たまねぎ、 にんじん、ごま、しょうが、しそ、 玉ねぎ、人参、小松菜、白ねぎ、フロccoliー きゅうり 胡瓜、わかめ、人参、コーン キャベツ、えのき、なす、 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 マロニー、 さんおんとう 三温糖	620	2.3
6	か 火	シーフードカレー かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	だいず ほたて 大豆、帆立、えび ヨーグルト	たま 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、ゴーヤ わかめ、ひじき、レッドオニオン	こめ おおむぎ 米、大麦、カレールウ	610	3.3
7	すい 水	炊き込みごはん や 焼きししゃも / たまごや 卵焼き たま 玉ねぎと油揚げの和え物 あか 赤だし	あぶらあ 油揚げ ししゃも、 たまご 卵 あぶらあ ちりめんじゃこ、かつお節 みそ あか 味噌、赤みそ	ごぼう、 ほ しいたけ にんじん ごぼう、干し椎茸、人参、いんげん サニーレタス、キャベツ たま 玉ねぎ、かいわれ だいこん 大根、なめこ、わかめ、ねぎ	こめ さんおんとう 米、三温糖 さんおんとうあぶら 三温糖、油 さんおんとう 三温糖 みそ	532	4.1
8	もく 木	ごはん ぶたにく からあ あまず 豚肉の唐揚げ甘酢あん ピーマンともやしのジャコ和え たまご 卵スープ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ たまごとうふ 卵、豆腐	しょうが キャベツ、生姜、ねぎ にんじん 人参、ピーマン、もやし わかめ、 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、油 さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	616	2.4
9	きん 金	ごはん さけ なんぼんづ 鮭の南蛮漬け きんぴらごぼう みそ汁	さけ 鮭 あつあ みそ 厚揚げ、味噌	たまねぎ、 にんじん 玉ねぎ、人参、レタス、ハフリカ、サニーレタス、フロccoliー にんじん ごぼう、人参、こんにやく たま こまつな 玉ねぎ、しめじ、小松菜	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、油 ごま、 さんおんとう 三温糖	619	1.7
10	ど 土						
11	にち 日						
12	げつ 月						
13	か 火						
14	すい 水						
15	もく 木						
16	きん 金	ハヤシライス フルーツのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 ヨーグルト	たま 玉ねぎ、人参、しめじ、フロccoliー、 トマト缶 キャベツ、りんご、 みかん缶	こめ おおむぎ 米、大麦 さつまいも	647	2.2
17	ど 土						
18	にち 日						
19	げつ 月	ごはん ぶた しょうがや 豚の生姜焼き ジャコおろし すまし汁	ぶたにく あか 豚肉、赤みそ ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	たまねぎ、 人参、キャベツ、ピーマン、 ほうとう、フロccoliー だいこん 大根 えのき、わかめ、 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとうあぶら 三温糖、油	567	2.8
20	か 火	とうもろこしごはん いわし 鰯のフライ ひじきのカルシウム煮 みそ汁	いわしたまご 鰯、卵 ちりめんじゃこ みそ 味噌	とうもろこし レタス、キャベツ、 トマト ひじき、 にんじん しらたき 人参、白滝 なす、たまねぎ、しめじ、 椎茸、小松菜	こめ 米 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖	611	3.4

21	すい水	ごはん とりにく 鶏じゃが ゴーヤとコーンの白和え みそ汁 カリカリじゃこ	とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐、味噌 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌 かたくちいわし	たまご 玉ねぎ、人参、白滝、グリーンピース ゴーヤ、ひじき、人参、コーン きりぼしだいこん 人参、だいこん 切干大根、人参、大根葉	こめ 米、大麦 さんおんとう じゃがいも、三温糖 ごま、さんおんとう 三温糖	628	2.8
22	もく木	ごはん さけ 鮭のハンバーグ あっさりポテサラ みそ汁	さけ 鮭、ひき肉、たまご 卵、牛乳 だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌	たまご 玉ねぎ、人参、もやし、にら、オレンジ 人参、たまご 人参、玉ねぎ、胡瓜、コーン もずく、えのき、ねぎ	こめ 米、大麦 さんおんとう パン粉、油 じゃがいも、まきいも さんおんとう 三温糖 ふ 麩	634	1.7
23	きん金	ごはん こうやどうふ 高野豆腐の酢豚風 オクラと油揚げのおかか和え トマトスープ	こうやどうふ 高野豆腐 あぶらあ 油揚げ、ちりめんじゃこ、かつお節 とりにく たまご 鶏肉、卵	ピーマン、早し 椎茸、大根、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、生姜 オクラ、人参、わかめ、かいわれ、こんにゃく トマト、たまご	こめ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖、ごま油、片栗粉 さんおんとう 三温糖	588	2.4
24	と十						
25	にち日						
26	げつ月	カレーうどん さつまいものレモン煮 ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉、油揚げ ヨーグルト	たまご 玉ねぎ、人参、大根、しめじ、にら、にんにく レモン	うどん、カレールウ さつまいも、さんおんとう 三温糖	548	3.1
27	か火	ごはん さけ 鮭のムニエル 卵の花 みそ汁 チーズ	さけ 鮭 おから、ひき肉、油揚げ みそ 味噌 チーズ	たまご 玉ねぎ、しめじ、椎茸、サニーレタス、とうもろこし 人参、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、大麦 さんおんとう こむぎこ 小麦粉、バター さんおんとう 三温糖	637	3.0
28	すい水	じゃこゆかりごはん てぼもと 手羽元のカレー風味 きのこのさっぱり和え みそ汁	ちりめんじゃこ てぼもと 手羽元 ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ 椎茸、えのき、しめじ、人参、大根、ブロッコリー なす、ズッキーニ、たまご 玉ねぎ、オクラ	こめ 米、大麦 さんおんとう バター かたくりこ あぶら 片栗粉、油	650	2.0
29	もく木	ごはん さわら しおや 鱈の塩焼き ぶたにく まきゅうり 豚肉と胡瓜のからし酢みそ和え みそ汁	さわら 鱈、ちりめんじゃこ ぶたにく しほ 豚肉、白みそ あつあ みそ 厚揚げ、味噌	サニーレタス、キャベツ、りんご きゅうり 胡瓜 なめこ、えのき、とうもろこし 豆苗	こめ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖	585	2.2
30	きん金	エビピラフ かぼちゃ 南瓜とさつまいものサラダ ミネストローネ	たまご 卵、えび チーズ	たまご 玉ねぎ かぼちゃ 南瓜、ブロッコリー たまご 玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、セロリ、オクラ、トマト	こめ 米、大麦、バター さんおんとう さつまいも、まきいも さんおんとう 三温糖 じゃがいも、さんおんとう 三温糖、あぶら 油	649	2.2
31	と十						

☆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オクラ、なす、ズッキーニ、ゴーヤ、胡瓜、とうもろこし、ピーマンです。

☆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	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	608	27.4	16.3	87.2	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。

