



がっ こんだてひょう
9月の献立表



れいわがんねんど
令和元年度

かぜこぞだち園
えん

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	からたせようし ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	にち 日						
2	げつ 月	さつまいもごはん さんまの開き 人参シリシリ みそ汁	さんま ツナ、たまご みそ、減塩味噌	キャベツ、サニーレタス、大根、ブロッコリー 人参 きりぼしだいこん 切干大根、しめじ、わかめ、水菜	こめ 米、さつまいも ごま油	650	3.6
3	か 火	ごはん 回鍋肉 もやしナムル たまごスープ	ぶたにく、あか 豚肉、赤みそ、テンメンジャン ちりめんじゃこ たまご 卵	キャベツ、人参、ピーマン、にんにく もやし、人参、ほうれん草 えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま油 ごま、さんおんとう 三温糖、ごま油 かたくりに 片栗粉	636	2.8
4	すい 水	ごはん 鯖の酒粕焼き じゃがいものうま煮 みそ汁	さけ 鯖、ちりめんじゃこ、白みそ あつあ 厚揚げ、味噌	キャベツ、サニーレタス、りんご 人参、玉ねぎ、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 じゃがいも、さんおんとう 三温糖	600	2.2
5	も 木	ごはん 鶏のトマト煮 カラフルピクルス みそ汁 カリカリじゃこ	とり 鶏肉 あぶらあ 油揚げ、味噌	トマト缶、トマトジュース、にんにく だいこん、きゅうり、人参 大根、胡瓜、人参 もやし、人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、片栗粉 さんおんとう 三温糖	644	2.4
6	きん 金	ごはん 鱈のカレームニエル ひじきのカルシウム煮	あじ 鱈 ちりめんじゃこ ぶたにく 豚肉、味噌	レタス、ししとう、オレンジ 人参、白滝 だいこん、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター さんおんとう 三温糖	563	2.1
7	ど 土						
8	にち 日						
9	げつ 月	ごはん シシャモのマリネ きりぼしだいこん 切干大根の煮付け みそ汁	ししゃも あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	なす、人参、ピーマン、サニーレタス、キャベツ、レタス きりぼしだいこん、人参 切干大根、人参、きぬぎや、こんにやく なす、もやし、わかめ、ねぎ	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、油	648	3.3
10	か 火	さつまいもときのこカレー 血液サラサラサラダ ヨーグルト	とり 鶏ひき肉 ヨーグルト	たまご 玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、ブロッコリー もやし、レッドオニオン、パプリカ、玉ねぎ、サニーレタス	さつまいも、こめ 米、大麦、カレールウ	610	3.2
11	すい 水	みそラーメン 中華風ポテト バナナ	ぶたにく、あか 豚肉、赤みそ、味噌	こまつな 小松菜、コーン、もやし、キャベツ、玉ねぎ、わかめ バナナ	ちゅうか 中華麺、めんさんおんとう 三温糖、ごま油 さつまいも、さんおんとう 三温糖、ごま油	613	2.3
12	も 木	ごはん 赤魚の漬け揚げ ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	あけ 赤魚 たまご 卵、ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ、味噌	もやし、にら、トマト ブロッコリー、玉ねぎ、人参 人参、舞茸、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに 片栗粉、油	549	2.2
13	きん 金	ごはん すき焼き風煮 おからの骨太サラダ	ぎゅうにく 牛肉、焼き豆腐 おから、チーズ みそ 味噌	ほうさい 白菜、玉ねぎ、人参、えのき、白ねぎ、白滝 パプリカ、しめじ、コーン なめこ、人参、わかめ、豆苗	こめ おおむぎ 米、大麦 ふ 餅、さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	570	3.2
14	ど 土						
15	にち 日						
16	げつ 月						

17	か火	ごはん まーぼどうふ ダブル麻婆豆腐 ちゅうかふう マロニーの中華風サラダ トマトスープ	とうふ だいず ひき肉 テンメンジャン たまご 卵	たまご 玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが 生姜 きゅうり 胡瓜、コーン、人参 トマト、玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉、さんおんとう、あぶら ごま油 マロニー、さんおんとう、あぶら ごま油、ごま	647	2.5
18	すい水	ごはん さば みそに 鯖の味噌煮 きのこのさっぱり和え すまし汁	さば あか みそ 鯖、赤みそ、味噌 ちりめんじゃこ 豆腐	サニーレタス、かぼちゃ、ブロッコリー、しょうが ブロッコリー、人参、椎茸、えのき、しめじ、だいこん もずく、わかめ、えのき、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	592	2.6
19	もく木	ごはん おろし豚カツ きゅうり 胡瓜とみょうがの酢のもの きのこみそ汁	ぶたにく たまご 豚肉、卵、ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ みそ 味噌	だいこん 大根、レタス、トマト きゅうり 胡瓜、みょうが、わかめ しろ 白ねぎ、しめじ、椎茸、小松菜	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	656	2.4
20	きん金	ぼうさい 防災メニュー					
21	ど土						
22	にち日						
23	げつ月						
24	か火	ごはん きめあつあ 絹厚揚げとキャベツのあっさり煮 ナスのからし和え かす汁	あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあ みそ 豚肉、油揚げ、味噌	キャベツ、たまご、にんじん、こまつな 小松菜 なす だいこん にんじん 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、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	626	2.6
25	すい水	ごはん コーンハンバーグ ひじきとブロッコリーのおかかチーズ和え みそ汁	にく たまごぎゅうにゅう ひき肉、卵、牛乳 クリームチーズ、かつお節 みそ 味噌	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、コーン、もやし、ブロッコリー ブロッコリー、ひじき、たまご きりぼしだいこん にんじん 切干大根、人参、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油	646	1.9
26	もく木	ごはん さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き こうや あ 高野の揚げだし豆腐 あか 赤だし	さけ 鮭 こうやどうふ 高野豆腐 あか みそ 赤みそ、味噌	キャベツ、椎茸、サニーレタス、ブロッコリー、トマト しょうが 生姜、ねぎ なめこ、えのき、わかめ、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 しおこうじ あぶら 塩麹、油 さんおんとう かたくりこ 三温糖、片栗粉、油	631	1.8
27	きん金	じゃごごはん とり からあ 鶏の唐揚げ きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え みそ汁	ちりめんじゃこ とりからあ 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	にんじん は 人参の葉 レタス、コーン、しょうが 生姜、にんにく きゅうり 胡瓜、トマト、大葉 わかめ、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 三温糖 じゃがいも、麩	621	2.7
28	ど土						
29	にち日						
30	げつ月	とろろそば えびの天ぷら ヨーグルト	えび ヨーグルト	ねぎ サニーレタス、ししとう	そば、ながいも 長手 さつまいも、天ぷら粉、あぶら 油	533	3.1

☆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なす、みょうが、さつまいも、きのこ 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	613	25.6	17.4	82.4	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。

