



1月の献立表



令和2年度
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 ととの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	すい 水						
2	もく 木						
3	きん 金						
4	ど 土						
5	にち 日						
6	げつ 月	わかめごはん 田作り / 芋きんとん たたきごぼう / 黒豆 えびの甘酢漬け お雑煮 ヨーグルト	ちりめんじゃこ かたくちいわし かつお節、黒豆 えび あぶらあげ、白みそ ヨーグルト	わかめ ごぼう だいこん、にんじん 大根、人参、ねぎ	こめ、おむぎ 米、大麦 さつまいも、三温糖、ごま ごま、三温糖 さんおんとう 三温糖	574	2.0
7	か 火	ななくさかゆ 七草粥 さけ、しおこうじや 鮭の塩麹焼き / たまごや 卵焼き ヤーコンとごぼうのきんぴら みかん	さけ、たまご 鮭、卵	かぶ、ななくさ 七草 キャベツ、塩昆布、フロccoli、トマト ごぼう、人参、こんにやく みかん	こめ、もち 米、もち しほうじ、さんおんとうあぶら 塩麹、三温糖、油 ヤーコン、さんおんとう 三温糖、ごま	636	2.4
8	すい 水	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め きゅうり 胡瓜とたこの酢のもの 野菜スープ	ぶたにく、あか 豚肉、赤みそ、テンメンジャン たこ、ちりめんじゃこ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、フロccoli、にんにく きゅうり 胡瓜、わかめ だいこん、にんじん、しいたけ、みずな 大根、人参、椎茸、水菜	こめ、おむぎ 米、大麦 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖	541	3.1
9	もく 木	ききはん 赤飯 あじ、なんばんづ 鱈の南蛮漬け ピーマンともやしのジャコ和え すまし汁	あずき 小豆 あじ 鱈 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	たま 玉ねぎ、人参、サニーレタス、りんご 人参、ピーマン、もやし たま 玉ねぎ、えのき、わかめ、ほうれん草	こめ、ごめ 米、もち米、ごま 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	605	2.2
10	きん 金	ごはん おろし唐揚げ こまつな、きゅうり、うめ 小松菜と胡瓜の梅みそ和え とうにゅうみそ汁	とり、にく、たまご 鶏むね肉、卵、ちりめんじゃこ 梅みそ とうにゅうみそ 豆乳、味噌	にんにく、しょうが にんにく、生姜、レタス、だいこん こまつな、きゅうり、にんじん 小松菜、胡瓜、人参 はくさい、たま 白菜、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	こめ、おむぎ 米、大麦 かたくりこ、あぶら 片栗粉、油 さつまいも	589	2.1
11	ど 土						
12	にち 日						
13	げつ 月						
14	か 火	さつまいも とろろ芋ときのこカレー まめ 豆サラダ ヨーグルト	あずき、ひよこ豆、ちりめんじゃこ ヨーグルト	たま 玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、フロccoli レタス、きゅうり、みずな、にんじん 人参	さつまいも、こめ 米、カレールウ	600	3.4
15	すい 水	ごはん さわら、ゆうあんや 鱈の幽庵焼き こうや、あ 高野の揚げだし豆腐 みそ汁	さわら 鱈、ちりめんじゃこ こうやとうふ 高野豆腐 みそ 味噌	ゆず 柚子、キャベツ、サニーレタス、トマト ねぎ なめこ、たま 玉ねぎ、とうみょう 豆腐、わかめ	こめ、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 ながいも 長芋	597	3.7
16	もく 木	ごはん おきつね春巻 しらたき 白滝のしらす和え きのこのみそ汁	あぶらあげ、にく 油揚げ、ひき肉 ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじん、ま、しいたけ 人参、半し椎茸、もやし、サニーレタス にんじん、きゅうり、しらたき 人参、胡瓜、白滝 えのき、しめじ、しいたけ、こまつな	こめ、おむぎ 米、大麦 じゃがいも、三温糖、オーブオイル さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油 ふ 麩	533	1.9
17	きん 金	ごはん しろみさかな、やさ 白身魚の野菜あんかけ ちゅうかふう 中華風ポテト トマトスープ	メルルーサ とうふ、たまご 豆腐、卵	たま 玉ねぎ、人参、半し椎茸、キャベツ、フロccoli トマト、たま 玉ねぎ、みずな 水菜	こめ、おむぎ 米、大麦 かたくりこ、あぶら 片栗粉、油 さつまいも、さんおんとうあぶら 三温糖、油、ごま	640	2.3
18	ど 土						
19	にち 日						

20	げつ	ごはん にく 肉じゃが きりぼしだいこん きゅうり あもの 切干大根と胡瓜の和え物 みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	たま にんじん しらたき 玉ねぎ、人参、いんげん、白滝 きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、胡瓜 キャベツ、舞茸、わかめ、みずな	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう じゃがいも、三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	571	3.1
21	か火	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き う はな 卵の花 のっぺい汁	さば 鯖、ちりめんじゃこ おから、大豆	だいこん もやし、にら、大根 にんじん、ほし しいたけ 干し椎茸、こんにゃく、ねぎ だいこん にんじん しいたけ 大根、人参、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さつまいも、かたくりこ 片栗粉	635	2.3
22	すい水	ごはん こうやどうふ すぶたふう 高野豆腐の酢豚風 たま あぶらあ あもの 玉ねぎと油揚げの和え物 たま ニラ玉スープ	こうやどうふ 高野豆腐 あぶらあ、かつお節、ちりめんじゃこ たまご 卵	ピーマン、人参、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、豆苗 たま 玉ねぎ、かいわれ たま 玉ねぎ、にら	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりこ 三温糖、片栗粉 さんおんとう 三温糖 さんおんとう かたくりこ 片栗粉	540	2.3
23	も木	ごはん あかうお にっ 赤魚の煮付け しゅんぎく しらあ 春菊の白和え かすじる 粕汁	あかうお 赤魚 どうふ、しろ 豆腐、白みそ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	しろ 白ねぎ、わかめ、サニーレタス、りんご しゅんぎくにんじん 春菊、人参、こんにゃく 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、ごま	579	2.9
24	きん金	カレーうどん こまつな あ 小松菜のごま和え ヨーグルト	あぶらあ、ぎゅうにく 油揚げ、牛肉 ヨーグルト	たま にんじん だいこん 玉ねぎ、人参、大根、しめじ、ねぎ、にんにく こまつな にんじん 小松菜、人参	うどん、カレールウ さんおんとう 三温糖、ごま	488	3.5
25	ど土						
26	にち日						
27	げつ月	ごはん とうふ しょうが 豆腐とえびの生姜あんかけ ヤーコンのオイスター炒め とんじる 豚汁	とうふ 豆腐、えび ぶたにく みそ 豚肉、味噌	えのき、しめじ、きくらげ、しょうが だいこん にんじん たま 大根、人参、玉ねぎ、もやし、こんにゃく、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりこ 三温糖、片栗粉 ヤーコン、さんおんとう かたくりこ 三温糖、片栗粉	588	1.9
28	か火	ごはん さけ 鮭のハンバーグ ブロッコリーとひじきのおかかチーズ和え みそ汁	さけ にく たまご ぎゅうにゅう 鮭、ひき肉、卵、牛乳 クリームチーズ、かつお節、ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	たま にんじん 玉ねぎ、人参、レタス、トマト ブロッコリー、たま 玉ねぎ、ひじき もやし、にんじん 人参、エリンギ、豆苗、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油	627	2.1
29	すい水	どり 鶏ごぼうごはん ししゃものみりん揚げ きんときまめ 金時豆 あか 赤だし	ひきにく、いんげん ひき肉、いんげん ししゃも とうふ、みそ あか 豆腐、味噌、赤みそ	ごぼう、にんじん しょうが ごぼう、人参、生姜 キャベツ、コーン、りんご きんときまめ 金時豆 なめこ、えのき、わかめ、ねぎ	こめ さんおんとう 米、三温糖 ごま、あぶら ごま、油 さんおんとう 三温糖 ふ 麩	606	3.5
30	も木	パン ホタテのクリームシチュー まめ 豆サラダ バナナ	ほたて、ぎゅうにゅう ほたて、牛乳 だいず まめ 大豆、ひよこ豆	たま にんじん しいたけ 玉ねぎ、人参、椎茸、しめじ きゅうり みぞ にんじん レタス、胡瓜、水菜、人参 バナナ	きょうりきこ さとう 強力粉、砂糖 じゃがいも、シチュールウ	588	3.5
31	きん金	ごはん いわしきまごころもや 鰯の黄身衣焼き ごぼうサラダ みそ汁	いわしたまご 鰯、卵 ツナ缶 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	もやし、にら、みかん ごぼう、にんじん ごぼう、人参、コーン きりぼしだいこん にんじん 切干大根、人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 ごま、さんおんとう ごま、三温糖	644	2.0

☆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ヤーコン、さつまいも、大根、小松菜、春菊です。

☆ 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	588	25.7	15.2	86.8	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。

