



10月の献立表



令和2年度
風の子どら園

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 おきつね ^{はるま} 春巻き こうやどうふ ^{たまご} 高野豆腐の卵とじ みそ汁	あぶらあ ^{ぶた} 豚ひき肉 油揚げ、豚ひき肉 高野豆腐、卵 みそ	にんじん ^{ほし} 人参、きぬさや にんじん、きぬさや 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 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	585	2.7
2	きん 金	きのこのミートスパゲティー カルシウムサラダ 梅寒天 / チーズ	あいび ^{にく} 合挽き肉 チーズ、大豆、ちりめんじゃこ チーズ	たまねぎ、人参、トマト缶、にんにく レタス、たまねぎ ^{みずな} 水菜、人参 梅ジュース、 ^{こなんてん} 粉寒天	スパゲティー さんおんとう 三温糖	605	1.7
3	ど 土						
4	にち 日						
5	げつ 月	ごはん さば ^{しおや} 鯖の塩焼き きりほだいこん ^{につ} 切干大根の煮付け みそ汁	さば あぶらあ 油揚げ みそ	キャベツ、人参、だいこん きりほだいこん、人参 切干大根、人参、きぬさや たまねぎ、人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 とうもろこし さんおんとう 三温糖、こんにやく	725	2.1
6	か 火	ごはん まーぼー 麻婆かぼちゃ 中華風サラダ たまご 卵スープ	た ^び 豚ヒキ肉、テンメンジャン ちりめんじゃこ、卵 たまご 卵	かぼちゃ、たまねぎ ^{にんじん} 人参、ねぎ、にんにく、 ^{しょうが} 生姜 人参、きくらげ、きゅうり えのき、 ^{みずな} 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ ^{さんおんとう} 片栗粉、三温糖 マロニー、三温糖、ごま かたくりこ 片栗粉	632	3.1
7	すい 水	えびピラフ マセドアンサラダ トマトスープ / バナナ	たまご 卵、えび チーズ とり ^{にく} 鶏肉、たまご 鶏肉、卵	たまねぎ、人参、グリーンピース 人参、きゅうり トマト、たまねぎ、バナナ	こめ おおむぎ 米、大麦、バター じゃがいも	635	2.3
8	もく 木	黒枝豆ごはん 豚肉の塩麴焼き 人参シリシリ みそ汁	ぶた ^{にく} 豚肉 シーチキン、たまご みそ、豆腐	キャベツ、トマト 人参 たまねぎ、わかめ、ねぎ	こめ ^{ごめ} 米、もち米 あぶら 油 あぶら ごま油	728	2.8
9	きん 金	ごはん しろみざかな ^つ 白身魚の漬け揚げ だいこん ^す 大根ときゅうりの酢のもの あか ^{しる} 赤だし	メルルーサ、たまご ちりめんじゃこ みそ	しょうが、キャベツ、かいわれ、人参 だいこん 大根、きゅうり、わかめ えのき、 ^{みずな} 水菜、人参	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、ごま じゃがいも	527	2.7
10	ど 土						
11	にち 日						
12	げつ 月	ごはん さけ ^{なんぼ} 鮭の南蛮漬け きりほだいこん ^あ 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁	さけ ちりめんじゃこ みそ、豆腐	たまねぎ、人参、キャベツ、塩昆布、トマト きりほだいこん 切干大根、きゅうり またけ、人参、こまつな	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ ^{さんおんとう} 片栗粉、三温糖、油 あぶら さんおんとう 三温糖、ごま油	564	2.5
13	か 火	きのこカレー / ヨーグルト 血液サラサラサラダ	ヨーグルト	人参、たまねぎ、エリンギ、しめじ もやし、レッドオニオン、パプリカ、サニーレタス	こめ おおむぎ 米、大麦、じゃがいも	545	3.1
14	すい 水	ごはん とり ^て 鶏の照り焼き しらたきのしらす ^あ 和え けんちん汁	とり ^{にく} 鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐	キャベツ、レタス、人参、オレンジ 人参、きゅうり だいこん ^{にんじん} 大根、人参、ごぼう、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 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	641	2.6
15	もく 木	ごはん さば ^{ふう} 鯖のタンドリー風 ひじきのカルシウム煮 みそ汁	さば あぶらあ 油揚げ、ちりめんじゃこ みそ	もやし、にら、トマト ひじき、人参 人参、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 しらたき、さんおんとう 三温糖 ふ 麩	593	2.3
16	きん 金	ちらし ^{すし} 寿司 オクラと油揚げのおかか ^あ 和え すまし汁	たまご 卵、えび あぶらあ 油揚げ、ちりめんじゃこ	ほし ^い しいだけ、人参、きゅうり、さやえんどう 人参 オクラ、人参、わかめ、かいわれ しめじ、わかめ、みつば	こめ ^{さんおんとう} 米、三温糖、こんにやく さんおんとう 三温糖、こんにやく ながいも	530	2.3

17	ど 土							
18	に ち							
19	げ 月	ごはん にくとうふ 肉豆腐 きゅうりとたこの酢のもの みそ汁	ぎゅうにくや とうふ 牛肉、焼き豆腐 たこ、ちりめんじゃこ みそ	にんじん 人参、えのき、白ねぎ きゅうり、わかめ にんじん 人参、しめじ、豆腐	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、しらたき 三温糖 じゃがいも	527	3.5	
20	か 火	ごはん あじ 鱈のフライ ほうれん草のみぞれ和え すまし汁	あじ たまご 鱈、卵 ちりめんじゃこ たまご 卵	キャベツ、かいわれ、人参、トマト ほうれん草、こまつな、人参、大根 えのき、たまねぎ、みず菜	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	590	1.8	
21	すい 水	みそラーメン おんやさい 温野菜サラダ / チーズ	ぶたにく 豚肉、みそ ぎゅうにく 牛乳、チーズ	こまつな、コーン、もやし、キャベツ、たまねぎ、わかめ ブロッコリー、人参、かぼちゃ、キャベツ、トマト	ちゅうかめんさんおんとう 中華麺、三温糖、ごま じゃがいも	616	3.4	
22	も 木	黒枝豆パン 鮭ハンバーグ あっさりポテサラ コーンスープ	さけ あいび にく たまご 鮭、合挽き肉、卵 ちりめんじゃこ、大豆 たまご 卵	たまねぎ、人参、レタス、キャベツ、オレンジ 人参、たまねぎ、きゅうり、コーン コーン缶、たまねぎ、パセリ	きょうりきこ 強力粉、三温糖、バター こ あぶら パン粉、油 さんおんとう 三温糖、きくいも	671	3.1	
23	きん 金	ごはん きめあつあ 絹厚揚げの和風きのこあんかけ きゅうりと納豆のキムチ和え のっぺい汁	あつあ 厚揚げ なっとう 納豆	しめじ、えのき、たまねぎ、人参、こまつな、ねぎ きゅうり、キムチ だいこん にんじん 大根、人参、しいたけ、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、ごま油	524	3.2	
24	ど 土							
25	に ち							
26	げ 月	ごはん ほいこーろー 回鍋肉 もやしナムル 中華風スープ	豚肉、テンメンジャン たまご 卵、ちりめんじゃこ	キャベツ、人参、ピーマン、にんにく 人参、にら、もやし はくさい、人参、たまねぎ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶらさんおんとう ごま油、三温糖 ごま、さんおんとう ごま、三温糖、ごま油 あぶら ごま油	640	3.2	
27	か 火	ごはん さば 鯖のみそ煮 白菜と小松菜のごま和え すまし汁	さば 鯖、みそ とうふ 豆腐	しょうが、もやし、にら はくさい、こまつな、人参 しめじ、わかめ、みつば	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、とうもろこし さんおんとう 三温糖、ごま	689	2.7	
28	すい 水	ごはん チキンカツ ひじきの白和え みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 とうふ 豆腐、みそ みそ、厚揚げ	キャベツ、レタス、かいわれ、トマト ひじき、人参、きぬさや たまねぎ、もずく、こまつな	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油、薄力粉 さんおんとう 三温糖、こんにゃく、ごま	744	2.5	
29	も 木	きのこごはん 焼きししゃも きゅうりとわかめの酢のもの 豚汁	あぶらあ 油揚げ ししゃも ちりめんじゃこ ぶたにく 豚肉、みそ	まいたけ、えのき、エリンギ、しめじ、人参 大葉、パプリカ、キャベツ、オレンジ きゅうり、わかめ だいこん にんじん 大根、人参、もやし、ごぼう、ねぎ	こめ さんおんとう 米、三温糖 さんおんとう 三温糖 こんにゃく	598	3.7	
30	きん 金	ごはん とり 鶏のトマト煮 カラフルピクルス 野菜スープ	とりにく 鶏肉	トマト缶、トマトジュース、にんにく きゅうり、大根、人参 白ねぎ、人参、はくさい、しめじ、ほうれん草	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	595	1.7	

☆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、きのこ類、さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ、白菜、ごぼう、大根、柿、柚子です。

	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	614	27.2	18.6	84.2	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。

契約農家より
直接仕れた、
低農薬の
新米を
使用して
います。