



# 11月の献立表



れいわ ねんど  
令和2年度  
かぜ こ えん  
風の子どち園

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		
2	げつ 月	ごはん さけ ころみ や 鮭の香味焼き ごもくにまめ 五目煮豆 すまし汁	さけ あか 鮭、赤みそ だいず 大豆	パブリカ、キャベツ、トマト ごぼう、人参、こんぶ、こんにやく えのき、たまねぎ、わかめ、水菜	コメ オオムギ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま さんおんとう 三温糖	548	2.9
3	か 火						
4	すい 水	ごはん ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き ながいも す もの 長芋ともすくの酢の物 みそ汁	ぶたにく あか たまご 豚肉、赤みそ、卵 とうふ あぶらあ 豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、人参、生姜、キャベツ、きゅうり もずく、オクラ わかめ、豆腐	コメ オオムギ 米、大麦 あぶらさんおんとう 油、三温糖 ながいもさんおんとう 長芋、三温糖	646	2.4
5	もく 木	さんまごはん あつあ すいた 厚揚げのポン酢炒め ごぼうサラダ とうにゅう しる 豆乳みそ汁	さんま、油揚げ あぶらあ 厚揚げ シーチキン とうにゅう 豆腐、みそ	しめじ、人参 キャベツ、ピーマン、トマト ごぼう、人参、コーン はくさい、たまねぎ、しめじ、ねぎ	コメ オオムギ 米、大麦 あぶら 油 ごま、さんおんとう 三温糖 さつまいも	778	2.5
6	きん 金	きのこのバター醤油スパゲティ だいこん 大根サラダ チーズ	とりにく 鶏肉 チーズ	しめじ、エリンギ、たまねぎ、人参、大葉 だいこん 大根、レタス、コーン、きゅうり、人参、水菜	スパゲッティ、バター	567	2.5
7	と 土						
8	にち 日						
9	げつ 月	ごはん さわら て や 鱈の照り焼き こまつな なつとうあ 小松菜とえのきの納豆和え けんちん汁	さわら なつとう 納豆 とうふ 豆腐	キャベツ、トマト こまつな、えのき、人参 だいこん 人参 大根、人参、ごぼう、こんにやく、ねぎ	コメ オオムギ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	535	2.7
10	か 火	野菜たっぷりキーマカレー エビとブロッコリーのオーロラソース和え ヨーグルト	あいにく 合びき肉 えび ヨーグルト	人参、たまねぎ、トマト、なす、ピーマン、パブリカ ブロッコリー、コーン、にんにく	コメ オオムギ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉、オリーブオイル	787	3.5
11	すい 水	ごはん や さば やさい 焼き鯖の野菜あんかけ だいず あ 大豆のおろし和え みそ汁	さば だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ	ほ 干しいたけ、人参、たまねぎ、キャベツ だいこん 人参 大根、ねぎ しめじ、わかめ、ねぎ	コメ オオムギ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉 じゃがいも	636	2.7
12	もく 木	ごはん こうやどうふ すぶたふう 高野豆腐の酢豚風 ナムル ちゅうかふう 中華風スープ	こうやどうふ 高野豆腐 ちりめんじゃこ	ピーマン、干しいたけ、人参、たまねぎ、キャベツ ほうれんそう、こまつな、人参、もやし はくさい、人参、わかめ、ねぎ	コメ オオムギ 米、大麦 かたくりこ さんおんとうあぶら 片栗粉、三温糖、油 ごま、さんおんとうあぶら ごま、三温糖、油 ごま油	497	2.5
13	きん 金	すげろくすし 助六寿司 はくさい ゆず あ 白菜としめじの柚子和え すまし汁	ちりめんじゃこ、鱈、シーチキン とうふ 豆腐	干しいたけ、人参、いなりあげ、きゅうり、こんにやく はくさい ゆず 白菜、しめじ、柚子 わかめ、えのき、水菜	こめ さんおんとう 米、三温糖 さんおんとう 三温糖	647	3.1
14	と 土						
15	にち 日						
16	げつ 月	ごはん すき や ふうに 焼き風煮 かき 柿なます みそ汁	ぎゅうにく や どうふ 牛肉、焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ	人参、はくさい、えのき、しろ ねぎ、たまねぎ、しらたき だいこん 人参 かき 大根、人参、柿 キャベツ、まいたけ、ねぎ	コメ オオムギ 米、大麦 ふ さんおんとう 麩、三温糖 さんおんとう 三温糖、ごま ながいも 長芋	519	3.1
17	か 火	ごはん あかう うめに 赤魚の梅煮 きりぼだいこん かき 切干大根ときゅうりの和え物 あか 赤だし	あかう たまご 赤魚、卵 ちりめんじゃこ あつあ あか 厚揚げ、赤みそ	うめぼ 梅干し、わかめ、大葉、キャベツ、人参 きりぼだいこん 切干大根、きゅうり なめこ、わかめ、青ねぎ	コメ オオムギ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 あぶら さんおんとう ごま油、三温糖	546	2.9

18	すい水	ごはん むぎ 麦バーグ うのはな 卵の花 みそ汁	あいにくたまご 合びき肉、卵 おから、大豆 みそ	たまねぎ、人参、キャベツ、レタス、おそば、トマト にんじん、干しいたけ、こんにゃく、ねぎ かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、豆腐	コメ、オオムギ 米、大麦 おおむぎ 大麦、パン粉、油 さんおんとう 三温糖	737	1.9
19	もく木	ごはん さけ 鮭の幽庵焼き きんぴらごぼう みそ汁	さけ 鮭 みそ、あぶらあげ	ゆず、キャベツ、おそば ごぼう、人参、こんにゃく だいこん、にんじん 大根、人参、ねぎ	コメ、オオムギ 米、大麦 ごま、さんおんとう 三温糖	560	3.2
20	きん金	ごもく 五目おこわ きぬあつあ 絹厚揚げとキャベツのあつさり煮 きゅうりとわかめの和風サラダ すまし汁	あぶらあげ 油揚げ あつあ 厚揚げ たまご 卵	干しいたけ、人参、さやいんげん、こんにゃく キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな きゅうり、わかめ、たまねぎ ほうれんそう、たまねぎ、えのき	こめ 米、もち米 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖、ごま油	599	2.9
21	と十						
22	にち日						
23	げつ月						
24	か火	ハイカラうどん ちゅうかふう 中華風ポテト ヨーグルト	汁にくあぶらあげ 豚肉、油揚げ ヨーグルト	だいこん 大根、人参、しめじ、エリンギ、ねぎ	うどん さつまいも、さんおんとう 三温糖、油、ごま	602	3.1
25	すい水	ごはん さば 鯖の揚げ浸し こまつな 小松菜ときゅうりの梅みそ和え すまし汁	さば 鯖 うめ 梅みそ とうふ 豆腐	キャベツ、人参、りんご、かいわれ、オレンジ こまつな、きゅうり、人参 たまねぎ、えのき、水菜	コメ、オオムギ 米、大麦 かたくり、あぶら 片栗粉、油	567	2.9
26	もく木	とうふ 豆腐パン ホタテと鮭のクリームシチュー かいそう 海藻サラダ バナナ	とうふ 豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳、ホタテ、さけ	たまねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、パセリ わかめ、ひじき、レッドオニオン バナナ	きょうりまこ 強力粉、さんおんとう 三温糖 じゃがいも、バター、こむぎこ 小麦粉	665	3.2
27	きん金	じゃこゆかりごはん とりからあ 鶏の唐揚げ はくさい、こまつな 白菜と小松菜のごま和え みそ汁	ちりめんじゃこ とりにく、たまご 鶏肉、卵 みそ	ゆかり キャベツ、レタス、パプリカ、にんにく、しょうが はくさい、にんじん 白菜、こまつな、人参 もずく、人参、ねぎ	コメ、オオムギ 米、大麦 かたくり、あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま ながいも 長芋	586	2.7
28	と十						
29	にち日						
30	げつ月	ごはん さけ 鮭の甘辛煮ごま風味 きりぼだいこん 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	さけ 鮭 みそ、あぶらあげ	キャベツ、人参、りんご きりぼだいこん 切干大根、きゅうり、わかめ たまねぎ、人参、水菜	コメ、オオムギ 米、大麦 こむぎこ、さんおんとう 小麦粉、三温糖 さんおんとう 三温糖	568	2.9

☆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、きのこ類、さつまいも、じゃがいも、長芋、かぼちゃ、白菜、ほうれん草

**ブロッコリー、ねぎ、人参、ごぼう、大根、柿、柚子、りんごです。**

	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	611	26.7	16.8	88.4	2.8
※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。