



12月の献立表



れいわ ねんど
令和2年度
かぜ こ
風の子ぞち園

にち 日	ようび 曜日	こんだて 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	か 火	ごはん ぶたにく たまご 豚肉のピカタ ながいも なつとうあ 長芋とオクラの納豆和え みそ汁	ぶたにく たまご 豚肉、卵 なつとう 納豆 みそ、あぶらあ みそ、油揚げ	キャベツ、レタス、にんじん 人参、トマト オクラ はくさい、まいたけ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 ながいも さんおんとう 長芋、三温糖	592	1.6
2	すい 水	だいこん 大根めし さわら しおや 鯖の塩焼き こまつな 小松菜としめじのゆず和え あか 赤だし	さわら とうふ あか 豆腐、赤みそ、みそ	だいこん にんじん だいこんば 大根、人参、大根葉 だいこん おおば 大根、キャベツ、大葉、りんご こまつな 小松菜、しめじ、ゆず なめこ、わかめ、みつば	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	500	3.6
3	もく 木	ごはん てばもと たまご 手羽元のさっぱり煮 ひじきの白和え みそ汁	とりてばもと たまご 鶏手羽元、卵 とうふ みそ 豆腐、みそ みそ	キャベツ、ブロッコリー、しょうが ひじき にんじん こまつな 人参、小松菜、こんにゃく たまねぎ、人参、水菜	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 ごま、三温糖 じゃがいも	688	3
4	きん 金	ごはん さば うめ に 鯖の梅みそ煮 もやしとにらのジャコ和え すまし汁	さば うめ 鯖、梅みそ たまご 卵、ちりめんじゃこ	わかめ おおば わかめ、大葉、キャベツ、パプリカ にら、人参、もやし たまねぎ、人参、しめじ、とうみょう 豆腐苗	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	553	3.4
5	ど 土						
6	にち 日						
7	つき 月	ごはん しろみさかな 白身魚フライ こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とし みそ汁	メルルーサ、たまご こうやとうふ たまご 高野豆腐、卵 みそ	キャベツ、きゅうり、レタス、トマト にんじん 人参、きぬさや えのき、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ こ あぶら 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 そうめん	567	2.5
8	ひ 火	こんさい 根菜カレー かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	ヨーグルト	にんじん 人参、ごぼう、れんこん、たまねぎ、ブロッコリー、こんにゃく わかめ、大葉、キャベツ、パプリカ、ひじき、レッドオニオン	こめ おおむぎ 米、大麦、ヤーコン	628	1.9
9	すい 水	ごはん さけ さいきょうや 鮭の西京焼き きりぼしいんこ につ 切干大根の煮付け すまし汁	さけ しろ 鮭、白みそ、みそ あぶらあ 油揚げ とうふ 豆腐	もやし、にら、りんご きりぼしだいこん にんじん 切干大根、人参、こんにゃく、いんげん 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 さんおんとうあぶら 三温糖、油	566	1.9
10	き 木	にく 肉うどん かぼちゃとさつまいものサラダ バナナ	ぎゅうにく 牛肉 チーズ	たまねぎ、エリンギ、ねぎ かぼちゃ、ブロッコリー バナナ	さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	612	3.7
11	きん 金	ごはん さわら てりや 鯖の照焼き ながいも きゅうりのすのもの 長芋ときゅうりの酢のもの みそ汁	さわら あつあ 厚揚げ、みそ	みずな にんじん 水菜、キャベツ、人参、トマト きゅうり、人参、わかめ もずく、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 ながいも さんおんとう 三温糖	570	2.9
12	ど 土						
13	にち 日						
14	つき 月	ごはん さんまのかば焼き きゅうりとわかめのすのもの みそ汁	さんま ちりめんじゃこ みそ	キャベツ、パプリカ、オレンジ きゅうり、わかめ にんじん とうみょう 人参、たまねぎ、豆腐苗	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに さんおんとうあぶら 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	680	2.4
15	ひ 火	なめし 菜飯 おでん セロリのナムル あか 赤だし	たまごあつあ 卵、厚揚げ、鶏手羽元 とうふ あか 豆腐、赤みそ、みそ	だいこん ば だいこん、こんにゃく セロリ、パプリカ、きゅうり、もやし えのき、わかめ、みつば	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとうあぶら 三温糖、ごま油、ごま	636	3.3

16	水	ごはん あじ あまず 鱒の甘酢あんかけ こまつな あ 小松菜のきなこ和え かきたま汁	あじ こ きな粉 たまご 卵	にんじん 人参、たまねぎ、キャベツ こまつな にんじん 小松菜、人参 たまねぎ、しめじ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶらさんおんとう 片栗粉、ごま油、三温糖 さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	623	2.5
17	木	ごはん ちくぜんに 筑前煮 あ だいず 揚げ大豆 しる みそ汁	とりにく あつあ 鶏肉、厚揚げ だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ	にんじん だいこん 人参、大根、ごぼう、れんこん、いんげん、こんにゃく にんじん キャベツ、人参、たまねぎ、みずな	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 こむぎこ さんおんとう ごま、小麦粉、三温糖	674	3
18	金	ごはん あかうお 赤魚のあずま煮 たまご ブロッコリーと卵のサラダ しる みそ汁	あかうお 赤魚 たまご 卵、ちりめんじゃこ みそ	しろ 白ねぎ、キャベツ、りんご ブロッコリー、たまねぎ、人参 かぼちゃ、えのき、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら さんおんとう 片栗粉、油、三温糖	517	2.3
19	ど 土						
20	にち 日						
21	月	ごはん あじ 鱒のカレームニエル だいこん す もの 大根ときゅうりの酢の物 しる みそ汁	あじ、 たまご 卵 ちりめんじゃこ みそ、あぶらあ 油揚げ	キャベツ、人参 だいこん 大根、きゅうり、わかめ ごぼう、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター、あぶら 油 さんおんとう 三温糖、ごま	553	2.2
22	火	とり 鶏ごぼうごはん ししゃものマリネ ヤーコンのオイスター炒め しる みそ汁	とり 鶏ミンチ ししゃも あぶらあ、とうふ 油揚げ、豆腐、みそ	ごぼう、人参、いんげん、しょうが 生姜 たまねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、レタス、きゅうり、トマト パプリカ、ブロッコリー わかめ、モロヘイヤ	こめ おおむぎ さんおんとう 米、大麦、三温糖 かたくりこ あぶら さんおんとう 片栗粉、油、三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油、ヤーコン	603	3
23	水	ごはん かじょうどうふ 家常豆腐 だいこん うめ でんがく 大根とこんにゃくの梅みそ田楽 しる すまし汁	あつあ ぶた にく 厚揚げ、豚バラ肉 うめ 梅みそ	たまねぎ、人参、白ねぎ、はくさい、しめじ、しいたけ だいこん 大根、こんにゃく しめじ、たまねぎ、人参、豆苗	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、ごま油	662	2.3
24	木	ごはん さけ しおこうじ 鮭の塩麹焼き キャベツとえのきのゴマ和え しる みそ汁	さけ 鮭 みそ、とうふ 豆腐	もやし、にら、オレンジ キャベツ、えのき、人参 まいたけ、はくさい、ねぎ	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 三温糖	581	1.4
25	金	ケチャップライス とり からあ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ オニオンスープ	えび とりにく たまご 鶏肉、卵	にんじん 人参、たまねぎ、コーン、グリーンピース にんにく、しょうが 生姜、サニーレタス、トマト 人参、たまねぎ、きゅうり たまねぎ、人参、みずな みずな 水菜	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、さんおんとう 三温糖 あぶら 油	699	4
26	ど 土						
27	にち 日						
28	月	ごはん まいぼーだいこん 麻婆大根 ナムル ちゅうかふう 中華風スープ	大豆、豚ミンチ、テンメンジャン ちりめんじゃこ	だいこん たまねぎ、人参、れんこん、ねぎ、にんにく、しょうが 生姜 ほうれん草、こまつな、人参、もやし はくさい、人参、わかめ、ねぎ	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 ごま、さんおんとう 三温糖、ごま油 あぶら ごま油	557	2.9
29	火	としこ 年越しそば てん 天ぷら / みかん	あぶらあ ぶた にく 油揚げ、豚バラ肉 えび	しいたけ、だいこん、人参、はくさい、ねぎ れんこん、ピーマン、キャベツ、みかん	こめ さんおんとう 三温糖 そば、三温糖 さつまいも、あぶらこむぎこ 油、小麦粉	653	3

☆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、ヤーコン、さつまいも、ほうれん草、ブロッコリー、大根、小松菜、白菜、ごぼう、セロリです

	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	605	27.5	16.4	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。

