



がつ 2月の献立表



れいわねん 令和2年  
かぜ こ えん 風の子そだち園

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	エネルギー源になる		
1	ど 土						
2	にち 日						
3	げつ 月	えほうま 恵方巻き いわし 鱒のかば焼き きりほしだいこん ゆず あ 切干大根の柚子和え あか 赤だし	こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵 いわし 鱒 とうふ あぶらあ みそ あか 豆腐、油揚げ、味噌、赤みそ	のり、ほ しいたけ きゅうり にんじん 干し椎茸、胡瓜、人参 もやし、パプリカ、オレンジ きりほしだいこん 切干大根、しめじ、わかめ、ゆず	こめ さんおんとう 米、三温糖 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 ふ 麩	557	3.5
4	か 火	ごはん かじよう どうふ 家常豆腐 マロニーの中華和え ちゅうかあ 野菜スープ	あつあ ぶたにく 厚揚げ、豚肉、みそ	たま ねぎ、にんじん しろ 玉ねぎ、人参、白ねぎ、ブロッコリー、にんにく きゅうり にんじん 胡瓜、人参、コーン たま 玉ねぎ、トマト、しいたけ ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 マロニー、さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油、ごま あぶら 油	642	1.2
5	すい 水	ごはん しろみさかな つ あ 白身魚の漬け揚げ たまご ブロッコリーと卵のサラダ ふうみ とんじる カレー風味の豚汁	メルルーサ たまご 卵、ちりめんじゃこ ぶたにく みそ 豚肉、味噌	もやし、にら、しょうが 生姜、トマト ブロッコリー、たま 玉ねぎ、人参 だいこん にんじん たま 大根、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油	614	2.2
6	もく 木	ごはん ぶたにく 豚肉のピカタ ほうれん草のみぞれ和え あ オニオンスープ	ぶたにく たまご 豚肉、卵 ちりめんじゃこ	キャベツ、レタス、りんご ほうれん草、こまつな にんじん だいこん 小松菜、人参、大根 たま 玉ねぎ、人参、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さんおんとう 三温糖 あぶら 油	582	1.8
7	きん 金	ごはん さわら さげかすや 鱈の酒粕焼き ひじきの炒り煮 に みそ汁	さわらし 鱈、白みそ、ちりめんじゃこ あぶらあ だいず 油揚げ、大豆 みそ 味噌	キャベツ、オレンジ ひじき、にんじん 人参、いんげん 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 油 ながいも 長芋	650	2.5
8	ど 土						
9	にち 日						
10	げつ 月	みそラーメン さつまいものレモン煮 に チーズ	ぶたにく みそ あか 豚肉、味噌、赤みそ チーズ	コーン、もやし、キャベツ、たま 玉ねぎ、わかめ、ねぎ レモン	ちゅうか めん さんおんとう 中華麺、三温糖、ごま さんおんとう 三温糖	572	3.2
11	か 火						
12	すい 水	ごはん や ぶうに すき焼き風煮 きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え あ みそ汁	ぎゅうにくとうふ 牛肉、豆腐 ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	ほくさい にんじん たま 白菜、人参、玉ねぎ、えのき、しらたき しろ 白滝、白ねぎ きゅうり おおば 胡瓜、トマト、大葉 きりほしだいこん にんじん 切干大根、人参、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 ふ さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	503	3.4
13	もく 木	シーフードカレー ココロサラダ ヨーグルト	ホタテ、えび ヨーグルト	たま ねぎ、にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、ブロッコリー きゅうり にんじん 胡瓜、人参、レタス	こめ おおむぎ 米、大麦、カレールウ じゃがいも	594	3.2
14	きん 金	ごはん あじ てん 鱈の天ぷら キャベツと油揚げの煮びたし に かき玉汁	あじ 鱈 あぶらあ 油揚げ たまご 卵	キャベツ、塩昆布、サニーレタス、トマト キャベツ、にんじん 人参	こめ おおむぎ 米、大麦 てん こ あぶら 天ぷら粉、油 さんおんとうあぶら 三温糖、油	599	2.0
15	ど 土						
16	にち 日						
17	げつ 月	きくらげごはん さんま ひら 秋刀魚の開き あ だいず 揚げ大豆 ㊦ みそ汁	さんま 秋刀魚 だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌	きくらげ キャベツ、だいこん 大根、サニーレタス、オレンジ たま 玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとうこむぎこ あぶら 三温糖、小麦粉、油、ごま	623	2.8

18	か火	ごはん 豚カツ もやしとにらのジャコ和え 野菜スープ	ぶたにく たまご 豚肉、卵 ちりめんじゃこ	レタス、トマト にら、人参、もやし 大根、キャベツ、人参、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 三温糖	649	2.2
19	すい水	ごはん 鯖の照り焼き ひじきの白和え みそ汁	さけ 鯖 とうふ 豆腐、味噌 あぶらあ 油揚げ、味噌	キャベツ、パプリカ、オレンジ こまつな 小松菜、人参、ひじき もやし、舞茸、わかめ、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 三温糖	534	3.1
20	も木	ごはん 鶏の卵とじ たたききゅうり みそ汁	とり たまご 鶏、卵 ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ、味噌	たまご 玉ねぎ、しめじ、人参、ねぎ きゅうり 胡瓜、生姜	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、ごま油	627	2.3
21	きん金	ごはん 鮭の南蛮漬 切干大根の煮付け のっぺい汁	さけ 鮭 あぶらあ 油揚げ	たまご 玉ねぎ、人参、キャベツ、パプリカ、オレンジ きりぼしだいこん 切干大根、人参、こんにゃく、きぬさや だいこん 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、片栗粉、油 さんおんとう 三温糖、油 さつまいも	641	1.8
22	ど土						
23	にち日						
24	げつ月						
25	か火	さんさい 山菜ごはん やし 焼きししゃも 胡瓜とえのきの納豆和え かす汁	あぶらあ 油揚げ ししゃも なっとう 納豆 ぶたにく あぶらあ 豚肉、油揚げ、味噌	さんさいみず 山菜水煮、人参、干し椎茸 キャベツ、パプリカ、サニーレタス きゅうり 胡瓜、えのき だいこん 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	こめ 米	592	3.5
26	すい水	ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル トマトスープ	とうふ 豆腐、ひき肉、テンメンジャン ちりめんじゃこ とり 鶏肉、卵	たまご 玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが もやし、にら、人参 たまご 玉ねぎ、トマト	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、片栗粉 ごま、さんおんとう 三温糖、ごま油	642	2.6
27	も木	ごはん 赤魚のあずま煮 あっさりポテサラ みそ汁	あかうお 赤魚 ちりめんじゃこ、大豆 あつあ 厚揚げ、味噌	しろ 白ねぎ、サニーレタス、りんご、プロッコリー にんじん 人参、玉ねぎ、きゅうり まいたけ 舞茸、えのき、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 じゃがいも、さんおんとう 三温糖	582	2.3
28	きん金	ハヤシライス 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 ヨーグルト	たまご 玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶、プロッコリー わかめ、ひじき、レッドオニオン、醤油、レタス、キャベツ、コーン	こめ おおむぎ 米、大麦、ハヤシルウ	608	2.7
29	ど土						

☆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**フロッコリー、小松菜、大根**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	601	27.1	17.5	81.5	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。

