



3月の献立表



令和2年

風の子ぞだち園

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	からだちようしとどの体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	にち日						
2	げつ月	ゆかりごはん さんまの開き にやっこ みそ汁	さんま たまご 秋刀魚、卵 とうふ 豆腐、かつお節 みそ 味噌	キャベツ、しんじょう、だいこん 生姜、塩昆布、大根、トマト しょうが しょうが、ねぎ たまご 玉ねぎ、人参、えのき、水菜	こめ 米 さつまいも	649	2.9
3	か火	菜の花のひなちらし かぼちゃ 南瓜のおろし和え あか 赤だし ヨーグルトパンナコッタ	ちりめんじゃこ、たまご、えび 卵、えび みそ あぶらあ 味噌、油揚げ せうちん、ちゅう セラチン、牛乳、生クリーム	にんじん、ま、しいたけ、れんこん、な、ほな 人参、半し椎茸、蓮根、菜の花、こんにゃく かぼちゃ、だいこん 南瓜、大根、かいわれ なめこ、えのき、玉ねぎ、わかめ、ねぎ いちご	こめ、さんおんとう 米、三温糖 あぶら 油 さとう 砂糖	667	2.6
4	すい水	ごはん ピーマンの肉詰め ひじきのカルシウム煮 みそ汁	ひき肉、たまご、ちゅう 卵、牛乳 ちりめんじゃこ みそ 味噌	ピーマン、ま、ねぎ、しいたけ、れんこん、な、ほな ピーマン、玉ねぎ、しいたけ、れんこん、な、ほな レタス、フロccoli、りんご ひじき、人参、白滝 まいたけ、にんじん 舞茸、人参、ねぎ	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 じゃがいも	560	2.1
5	もく木	ごはん / チーズ あじ 鱈のカレームニエル カラフルピクルス ミネストローネ	チーズ あじ 鱈 だいず 大豆	もやし、パプリカ、オレンジ きゅうり、だいこん、にんじん 胡瓜、大根、人参 たまご 玉ねぎ、人参、セロリ、トマト缶	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター さんおんとう 三温糖 さんおんとう、あぶら 三温糖、油、マカロニ	607	1.8
6	きん金	ごはん / カリカリじゃこ こうやどうふ、わふう 高野豆腐の和風きのこあんかけ ヤーコンとツナのサラダ 豚汁	かたくちいわし こうやどうふ 高野豆腐 ツナ缶 ぶたにく、みそ 豚肉、味噌	しめじ、えのき、しいたけ、たまご 人参 にんじん 人参 だいこん、たまご、にんじん 大根、玉ねぎ、人参、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 三温糖 ヤーコン	613	3.1
7	とち日						
8	にち日						
9	げつ月	ごはん あさりポテサラ みそ汁	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ、だいず あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、キムチ、にんにく にんじん、きゅうり 人参、胡瓜、コーン エリンギ、えのき、わかめ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 じゃがいも、まきいも、さんおんとう 三温糖 ふ 小麦	591	2.8
10	か火	野菜カレー フルーツサラダ ヨーグルト		だいこん、キャベツ、たまご、にんじん 大根、キャベツ、玉ねぎ、人参、こんにゃく、フロccoli りんご、みかん缶、パイナップル缶、キャベツ、レタス	こめ、おおむぎ 米、大麦	608	2.6
11	すい水	ごはん ししゃものみりん揚げ 菜の花と長芋のごま和え みそ汁	ししゃも みそ 味噌	レタス、サニーレタス、りんご な、ほな、にんじん 菜の花、人参 だいこん、にんじん、たまご 大根、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこ、あぶら 片栗粉、油、ごま ながいも、さんおんとう 長芋、三温糖、ごま	534	2.0
12	もく木	ごはん 肉じゃが わけぎのぬた和え みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 しろ 白みそ あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	たまご、にんじん、しらたき 玉ねぎ、人参、白滝、さやいんげん りよくとうもやし、わけぎ まいたけ、にんじん 舞茸、人参、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	597	2.5
13	きん金	炒り大豆のもっちりごはん さわら、しほ、うじや 鯖の塩麹焼き 人参シリシリ すまし汁	だいず 大豆 さわら、ちりめんじゃこ 鯖、ちりめんじゃこ にんじん、たまご ツナ缶、卵	キャベツ、バレンシアオレンジ にんじん 人参 たまご 玉ねぎ、えのき、わかめ、水菜	こめ、もち米 米、もち米 しほ、うじ、あぶら 塩麹、油 ごま油	627	2.8
14	とち日						
15	にち日						
16	げつ月	ごはん 縮厚揚げと春キャベツのあさり煮 きゅうり、ぶたにく 胡瓜と豚肉のからし酢みそ和え みそ汁	あつあ、厚揚げ あつあ、厚揚げ ぶたにく、しろ 豚肉、白みそ みそ 味噌	はる、たまご、にんじん、こまつ 春キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜 きゅうり 胡瓜 きりぼしだいこん、にんじん 切干大根、人参、えのき、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	553	2.4

17	か火	ごはん チキン南蛮 小松菜のきなこ和え みそ汁	とり にく たまご 鶏むね肉、卵 きな粉 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	キャベツ、レタス、 胡瓜 こまつな にんじん 小松菜、人参 しいたけしる 椎茸、白ねぎ、わかめ、ねぎ	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 ふ 麩	650	1.8
18	すい水	みそラーメン ブロッコリーと卵のサラダ ヨーグルト	ぶたにく あか みそ 豚肉、赤みそ、味噌 たまご 卵、ちりめんじゃこ ヨーグルト	こまつな 小松菜、コーン、もやし、キャベツ、 玉ねぎ、わかめ ブロッコリー、 玉ねぎ、 人参	ちゅうかめんさんおんとう 中華麺、三温糖、ごま	553	2.4
19	も木	ごもく 五目おこわ 鯖の塩焼き ひじきの白和え すまし汁	あぶらあ 油揚げ さば しおや 鯖 とうふ みそ 豆腐、味噌	ほ しいたけにんじん 半し椎茸、人参、 さやいんげん、 こんにやく もやし、 にら、 大根、 トマト こまつな にんじん 小松菜、ひじき、人参 しめじ、わかめ、ねぎ	こめ ごめ 米、もち米 さんおんとう 三温糖、ごま ながいも	639	3.3
20	きん金						
21	ど十						
22	にち日						
23	げ月	ごはん マーボ南瓜 切りほしだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 トマトスープ	にく ひき肉、テンメンジャン ちりめんじゃこ たまご 卵	かぼちゃたま にんじん 南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ 切干しだいこん、きゅうり トマト、 玉ねぎ	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 ごま油、 さんおんとう 三温糖	564	3.3
24	か火	オムライス / チーズ 温野菜 貝だくさんスープ	たまご 卵、えび、チーズ	たま 玉ねぎ にんじん 人参、ブロッコリー もやし、キャベツ、 人参、 しめじ、 わかめ、 ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さつまいも、 ヤーコン	646	3.1
25	すい水	ごはん 鮭の香味焼き 大豆のおろし和え みそ汁	さけ あか 鮭、赤みそ たいぞう 大豆、ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	キャベツ、ブロッコリー、りんご だいこん 大根、 ねぎ にんじん しいたけ 人参、舞茸、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま きくいも 菊芋	525	2.2
26	も木	ごはん 味噌カツ 胡瓜とトマトの青じそ和え すまし汁	ぶたにく たまごあか 豚肉、卵、赤みそ ちりめんじゃこ	レタス、ブロッコリー、オレンジ きゅうり トマト、 大葉 たまご 玉ねぎ、人参、 しめじ、 わかめ、 みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ パン粉、 さんおんとう 小麦粉、パン粉、三温糖、ごま さんおんとう 三温糖	627	2.4
27	きん金	ごはん 赤魚の煮つけ 大根とこんにやくのみそ田楽 かき玉汁	あかうお 赤魚 みそ 味噌 とうふ たまご 豆腐、卵	わかめ、サニーレタス だいこん 大根、 こんにやく たまご 玉ねぎ、 えのき、 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	529	2.0
28	ど十						
29	にち日						
30	月	ハイカラうどん えびの天ぷら ヨーグルト	ぶたにく あぶらあ 豚肉、油揚げ えび ヨーグルト	だいこん 大根、キャベツ、 人参、 しめじ、 エリンギ、 ねぎ サニーレタス、ブロッコリー、りんご	うどん さつまいも、 天ぷら粉、 あぶら 油	663	2.8
31	火	ごはん / かりかりじゃこ 豚の生姜焼き おからの骨太サラダ みそ汁	かたくちいわし ぶたにく 豚肉 おから、 チーズ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、 生姜、 ブロッコリー パプリカ、 しめじ、 コーン きりほしだいこんにんじん 切干大根、人参、 えのき、 ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、油	672	2.7

☆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**ヤーコン、菜の花、わけぎ、春キャベツ 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 炭水化合物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
げつべいきんち 1ヶ月平均値	603	26.3	16.6	87.3	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。