



4月の献立表



令和2年  
風の子ぞち園

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 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	すい 水	ごはん いわし 鱈のフライ ひじきの白和え みそ汁	いわしたまご 鰯、卵 とうふ 豆腐、味噌 みそ 味噌	レタス、キャベツ、トマト こまつな 小松菜、ひじき、人参 だいこん 大根、人参、舞茸、わかめ、ねぎ	こめ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 ごま、三温糖 ふ 麸	630	2.1
2	もく 木	ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	てばもと 手羽元 たまご 卵、ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、ブロッコリー、生姜 ブロッコリー、たまご、人参 もやし、人参、しめじ、水菜	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	643	2.9
3	きん 金	きくらげごはん さわらしおこうじや 鱈の塩麹焼き きんときまめ 金時豆 みそ汁	あぶらあ 油揚げ さわら 鱈、ちりめんじゃこ  あぶらあ 油揚げ、味噌	きくらげ キャベツ、サニーレタス、りんご きんときまめ 金時豆 たまご 玉ねぎ、椎茸、小松菜	こめ 米 しおこうじあぶら 塩麹、油 さんおんとう 三温糖	616	1.9
4	ど 土						
5	にち 日						
6	げつ 月	ごはん まいぼーどうふ 麻婆豆腐 もやしナムル たまごスープ	とうふ 豆腐、ひき肉、テンメンジャン  ちりめんじゃこ たまご 卵	たまご 玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、ねぎ もやし、人参、にら えのき、水菜	こめ 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、ごま かたくりこ 片栗粉	604	2.8
7	か 火	ごはん さけ 鮭の香味焼き おからの骨太サラダ みそ汁	さけ 鮭、赤みそ  おから、チーズ あぶらあ 油揚げ、味噌	キャベツ、オレンジ パプリカ、しめじ、コーン きりぼしだいこん 切干大根、人参、ねぎ	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま	581	2.6
8	すい 水	ごはん / チーズ ゆで豚とキャベツのみそ炒め きゅうり 胡瓜とわかめの酢のもの 野菜スープ	ちーズ ふたにく 豚肉、赤みそ、テンメンジャン  ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー きゅうり きゅうり、わかめ だいず 大豆もやし、椎茸、人参、豆苗	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖	582	3.0
9	もく 木	たくあんごはん あじ 鱈の天ぷら こまつな 小松菜のごま和え すまし汁	ちりめんじゃこ あじ 鱈	たくあん もやし、にら、サニーレタス、りんご こまつな 小松菜、人参 しめじ、オクラ、わかめ、ねぎ	こめ 米、大麦 てん 天ぷら粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま ながいも 長手	593	2.2
10	きん 金	ハヤシライス まめ 豆のサラダ ヨーグルト	きゅうり 牛肉 まめ 豆、ひよこ豆、ちりめんじゃこ ヨーグルト	たまご 玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶、ブロッコリー レタス、人参、きゅうり、みずな 水菜	こめ 米、大麦	612	2.8
11	ど 土						
12	にち 日						
13	げつ 月	ごはん ふた 豚の生姜焼き きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え みそ汁	ふたにく あか 豚肉、赤みそ  ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ、味噌	たまご 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ、ブロッコリー きゅうり きゅうり、トマト、大葉 にんじん 人参、えのき、わかめ、ねぎ	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、油 さんおんとう 三温糖	573	2.8
14	か 火	シーフードカレー かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	ホタテ、えび  ヨーグルト	たまご 玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、ブロッコリー ひじき、わかめ、レッドオニオン、鰾、レタス、キャベツ、コーン	こめ 米、大麦、カレールウ	601	3.7
15	すい 水	まめ 豆ごはん ししゃもの唐揚げ もやしとにらのジャコ和え みそ汁	ししゃも ちりめんじゃこ みそ 味噌	えんどう豆 レタス、パプリカ、サニーレタス、りんご もやし、人参、にら たまご 玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ねぎ	こめ 米 てん 天ぷら粉、油 さんおんとう 三温糖	594	2.8

16	木	ごはん すき焼き風煮 大豆のおろし和え みそ汁	ぎゅうにく とうふ 牛肉、豆腐 大豆、ちりめんじゃこ みそ味噌	はくさい たまご にんじん しらたき 白菜、玉ねぎ、人参、えのき、白ねぎ、白滝 だいこん 大根、ねぎ なめこ、人参、舞茸、わかめ、みずな ふ	こめ おおむぎ 米、大麦 ふん さんおんどう 麩、三温糖	545	2.7
17	きん	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ひじきのカルシウム煮 みそ汁	メルルーサ ちりめんじゃこ みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	たまご にんじん ほし しいたけ 玉ねぎ、人参、干し椎茸、キャベツ、ブロッコリー にんじん しらたき ひじき、人参、白滝 かぼちゃ 南瓜、もやし、えのき、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんどう 三温糖	540	3.1
18	と						
19	にち						
20	げつ	ミートスパゲティ あっさりポテサラ ヨーグルト	ひき肉 大豆、ちりめんじゃこ ヨーグルト	たまご にんじん かん 玉ねぎ、人参、トマト缶、にんにく たまご にんじん しいたけ 玉ねぎ、人参、胡瓜、コーン、サニーレタス、トマト	スパゲッティ じゃがいも、さんおんどう 三温糖	583	1.7
21	か	ごはん 赤魚の煮つけ 玉ねぎと油揚げの和え物 みそ汁	あかうお 赤魚 あぶらあ、かつお節、ちりめんじゃこ みそ味噌	わかめ、サニーレタス、ブロッコリー、りんご 玉ねぎ、かいわれ キャベツ、人参、椎茸、みずな ふ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどう 三温糖 さんおんどう 三温糖 さつまいも	534	2.9
22	すい	ごはん / カリカリじゃこ 豚肉のピカタ たたききゅうり オニオンスープ	かたくちいわし 豚肉、卵 ちりめんじゃこ	もやし、にら、オレンジ きゅうり、生姜 たまご 玉ねぎ、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さんおんどう 三温糖、ごま油 あぶら 油	593	2.5
23	木	ごはん 絹厚揚げの和風きのこあんかけ 切りほしだいこん 切干大根とツナのサラダ みそ汁	あつあ 厚揚げ ツナ缶 みそ味噌	たまご しめじ、えのき、人参、ねぎ、ブロッコリー きりほしだいこん きゅうり にんじん 切干大根、 胡瓜、人参、コーン はくさい にんじん 白菜、人参、しめじ、わかめ、みずな ふ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどうかたくりこ 三温糖、片栗粉	566	3.1
24	きん	せきはん 赤飯 さば しおや 鯖の塩焼き う はな 卵の花 すまし汁	あずき 小豆 さば 鯖、ちりめんじゃこ おから、大豆	キャベツ、だいこん、りんご 人参、干し椎茸、こんにゃく、ねぎ たまご 玉ねぎ、えのき、わかめ、みずな ふ	こめ こめ 米、もち米、ごま さんおんどう 三温糖 ながいも 長芋	685	3.1
25	と						
26	にち						
27	げつ	ごはん 高野豆腐の酢味噌 中華風サラダ トマトスープ	こうや豆腐 高野豆腐 とりにく たまご 鶏肉、卵	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、ねぎ、生姜、にんにく きゅうり にんじん 胡瓜、人参、コーン トマト、玉ねぎ、みずな ふ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどうかたくりこ 三温糖、片栗粉 マロニー、さんおんどう 三温糖、ごま油、ごま	580	2.1
28	か	ごはん 鶏の唐揚げ にやっこ みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 とうふ ぶし 豆腐、かつお節 みそ味噌	にんにく、しょうが、レタス、りんご しらたき 白ねぎ、生姜 もずく、だいこん えのき、ねぎ ふ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんどう 三温糖	602	1.9
29	すい			しょうわ ひ 昭和の日			
30	木	たけのこ 筍ごはん さんまの開き かぼちゃの煮つけ あか 赤だし	あぶらあ 油揚げ さんま みそ味噌	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、ねぎ、生姜、にんにく きゅうり にんじん 胡瓜、人参、コーン なめこ、しめじ、わかめ、ねぎ ふ	こめ さんおんどう 米、三温糖 さんおんどうかたくりこ 三温糖、片栗粉 マロニー、さんおんどう 三温糖、ごま油、ごま	626	3.1

☆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えんどう豆、筍 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	たんずいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	594	27.6	15.9	83.7	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。

