



5月の献立表



令和2年度

風の子とだち園

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	げん エネルギー源になる		
1	きん 金	ハイカラうどん 中華風ポテト ヨーグルト	ぶたにく あぶらあ 豚肉、油揚げ ヨーグルト	たいこん 大根、キャベツ、人参、しめじ、エリンギ、ねぎ	うどん さつまいも、三温糖、ごま	602	3.1
2	ど 土						
3	にち 日						
4	げつ 月						
5	か 火						
6	すい 水						
7	もく 木	ハヤシライス フルーツサラダ 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、ブロッコリー、トマト りんご、みかん缶、パイナップル、キャベツ、レタス	こめ おおむぎ 米、大麦	616	2.2
8	きん 金	ごはん 鮭のごまフライ ほうれん草のみぞれ和え みそ汁	さけ たまご 鮭、卵 ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	レタス、トマト ほうれん草、小松菜、人参、大根 キャベツ、人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ パン粉、油、ごま さんおんとう 三温糖	618	2.0
9	ど 土						
10	にち 日						
11	げつ 月	ごはん 鱸の天ぷら たたききゅうりのピリ辛みそ かきたま汁	いわし 鱸 ちりめんじゃこ、赤みそ たまご 卵	キャベツ、サニーレタス、スナップエンドウ、オレンジ きゅうり しょうが 胡瓜、生姜 たまご 玉ねぎ、しめじ、わかめ、水菜	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 三温糖、ごま油 かたくりに 片栗粉	601	2.1
12	か 火	とうふ 豆腐カレー 新たまねぎのサラダ ヨーグルト	にく きゅうにゅう ひき肉、牛乳 ヨーグルト	たまご 玉ねぎ、人参、白ねぎ、舞茸、椎茸 きゅうり 胡瓜、パプリカ、玉ねぎ、水菜、サニーレタス、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦、バター	624	3.2
13	すい 水	ごはん 豚肉のピカタ 小松菜のきな粉和え みそ汁	ぶたにく たまご 豚肉、卵 きな粉 みそ 味噌	もやし、にら、りんご こまつな にんじん 小松菜、人参 にんじん まいたけ 人参、舞茸、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	597	1.9
14	もく 木	たけのこ 筍ごはん 焼きししゃも 長芋ともずくの酢の物 赤だし	あぶらあ 油揚げ ししゃも とうふ みそ あか 豆腐、味噌、赤みそ	たけのこ にんじん 筍、人参 サニーレタス、キャベツ、塩昆布、トマト もずく なめこ、えのき、ねぎ	こめ さんおんとう 米、三温糖 ながいも さんおんとう 長芋、三温糖	474	3.2
15	きん 金	ごはん 肉じゃが 胡瓜とトマトの青じそ和え みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	たまご 玉ねぎ、人参、いんげん、しらたき きゅうり おおば 胡瓜、トマト、大葉 きりぼしだいこん にんじん ししいたけ 切干大根、人参、椎茸	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	564	3.0
16	ど 土						
17	にち 日						
18	げつ 月	シーフード焼きそば 温野菜 オニオンスープ チーズ / バナナ	イカ、えび チーズ	キャベツ、にら、玉ねぎ、人参 かぼちゃにんじん 南瓜、人参、ブロッコリー、蓮根、レタス たまご 玉ねぎ、人参、水菜 バナナ	ちゅうかめん あぶら 中華麺、油	552	3.0
19	か 火	ごはん 鶏の唐揚げ 白滝のしらす和え みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ みそ 味噌	だいこん 大根、レタス、スナップエンドウ、トマト きゅうり にんじん しらたき 胡瓜、人参、白滝 たまご 玉ねぎ、しめじ、わかめ、豆腐	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま油 ながいも 長芋	564	2.5

20	すい水	ごはん さわらさけかすや 鱈の酒粕焼き たけのこ 筍とわかめの煮物 みそ汁	さわらしろ 鱈、白みそ かつお節 あつあみそ 厚揚げ、味噌	キャベツ、りんご たけのこ 筍、わかめ えのき、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 しん さんおんとう 新じゃが、三温糖 さんおんとう 三温糖	582	2.7
21	もく木	ごはん ハンバーグ ひじきのカルシウム煮 トマトスープ	ひき肉、たまごぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりたまご 鶏肉、卵	たまねぎ、人参、キャベツ、レタス、コーン、オレンジ ひじき、人参、白滝 トマト、玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油 さんおんとう 三温糖	632	1.8
22	きん金	ごはん / チーズ 焼き鱈の野菜あんかけ 新じゃがのオイスター炒め みそ汁	チーズ さば 鱈 みそ 味噌	たま 人参、ほ しいたけ 玉ねぎ、人参、干し椎茸、キャベツ パプリカ、ブロッコリー もやし、人参、舞茸、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくり 片栗粉 じゃがいも、さんおんとう 三温糖	644	3.3
23	ど十						
24	にち日						
25	げつ月	ごはん 豚キムチ きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 わかめスープ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、キムチ、んにく きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、 胡瓜 しめじ、わかめ、コーン、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖、ごま油 あぶら	514	2.7
26	か火	たくあんごはん さんまの焼き 揚げ大豆 みそ汁	さんま だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌	たくあん キャベツ、サニーレタス、大根、トマト もやし、人参、エリンギ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦、ごま こむぎこ さんおんとう あぶら 小麦粉、三温糖、油、ごま	658	2.6
27	すい水	ごはん とりに鶏の照り焼き たま 玉ねぎと油揚げの和え物 みそ汁	とりにく 鶏肉 あぶら、ちりめんじゃこ、かつお節 とうふ みそ 豆腐、味噌	レタス、スナップエンドウ、りんご たま 玉ねぎ、かいわれ もずく、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう ごま、三温糖 さんおんとう 三温糖	639	2.0
28	もく木	ごはん あかうおつ あ 赤魚の漬け揚げ ブロッコリーのごま和え みそ汁	あかうお 赤魚 ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	もやし、にら、オレンジ ブロッコリー、玉ねぎ、コーン だいこん 大根、なめこ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくり、 あぶら 片栗粉、油 ごま、さんおんとう 三温糖	555	2.2
29	きん金	とりに 鶏ごぼうごはん きぬあつあ 絹厚揚げとキャベツのあっさり煮 カラフルピクルス みそ汁	とりにく 鶏ひき肉、いんげん あつあ 厚揚げ みそ 味噌	ごぼう、しょうが、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜 きゅうり だいこん 人参 胡瓜、大根、人参 かぼちゃ 人参 南瓜、人参、えのき、わかめ、水菜	こめ さんおんとう 米、三温糖 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	623	2.4
30	ど十						
31	にち日						

☆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筍、新玉ねぎ、新じゃが、新ごぼう、スナップエンドウ**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)			
げつへいきんち 1ヶ月平均値	592	26.5	17.2	81.2	2.6
きじゆんち ※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。