



がつ こんだてひょう  
6月の献立表

れいわ ねんど  
令和2年度

かぜ こ えん  
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	げん エネルギー源になる		
1	げつ 月	イタリアンスパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ ヨーグルト	たまご 卵、ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ホールトマト ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	スパゲッティ	444	2
2	か 火	ごはん 鱸のかば焼き 切りほだいこん 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	まいわし あつあ 厚揚げ、みそ	しそ、トマト、レタス、キャベツ 切りほだいこん、きゅうり、わかめ たまねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ きんおんとうあぶら 片栗粉、三温糖、油 きんおんとう 三温糖	645	2.6
3	すい 水	ごはん 豚肉の塩麹 焼き ひじきの白和え ㊦ すまし汁	ぶたにく しおこうじや 豚肉、ちりめんじゃこ とうふ みそ	キャベツ、りんご こまつな、ひじき、にんじん たまねぎ、わかめ、水菜、えのき	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら しおこうじ 油、塩麹 ごま、きんおんとう 三温糖	608	1.7
4	もく 木	しょうが シシャモの天ぷら きんときまめ 金時煮豆 みそ汁	あぶらあ 油揚げ ししゃも とうふ 豆腐、みそ	しょうが かほちや、キャベツ、サニーレタス、ブロッコリー きんときまめ	こめ 米 てんぷら粉、あぶら 油 きんおんとう 三温糖	611	3.1
5	きん 金	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ナムル サンラータン	とうふ ぶた にく 豆腐、豚ひき肉 ちりめんじゃこ たまご 卵	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく ほうれんそう、こまつな、にんじん、もやし キャベツ、きくらげ、にんじん、しめじ、ねぎ、早し椎茸	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ きんおんとう 片栗粉、三温糖 ごま、きんおんとうあぶら 三温糖、油 かたくりこ 片栗粉	615	2.4
6	ど 土						
8	げつ 月	ごはん にくどうふ 肉豆腐 もやしとにらのジャコ和え みそ汁	ぎゅうにく や どうふ 牛肉、焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ	にんじん、えのき、しろ ねぎ にら、にんじん、もやし こまつな、にんじん、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 しらたき、きんおんとう 三温糖 きんおんとう 三温糖 ながいも	508	3.6
9	か 火	モロヘイヤカレー けつえき 血液サラサラサラダ ヨーグルト	ひき肉 ヨーグルト	トマト、たまねぎ、モロヘイヤ もやし、レッドオニオン、パプリカ、サニーレタス	こめ こむぎこ 米、小麦粉	610	3.3
10	すい 水	ごはん さわらしおや 鱸の塩焼き こまつな なつとうあ 小松菜とえのきの納豆和え みそ汁	さわら なつとう 納豆 あつあ 厚揚げ、みそ	おおば しおんが 大葉、キャベツ、塩昆布、りんご こまつな、えのき、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 きんおんとう 三温糖	587	1.9
11	もく 木	ごはん コロック だいこん 大根ときゅうりの酢の物 やさい 野菜スープ	とり にく たまご 鶏ひき肉、卵 ちりめんじゃこ とりにく 鶏肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かいわれ、トマト だいこん、きゅうり、わかめ しろ 白ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、あぶら 油 きんおんとう 三温糖、ごま	697	1.6
12	きん 金	ごはん さけ 鮭のムニエル こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	さけ 鮭 こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵 みそ	しめじ、しいたけ、たまねぎ、りんご にんじん、きぬさや かほちや、キャベツ、たまねぎ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 バター、こむぎこ 小麦粉 きんおんとう 三温糖	590	3
13	ど 土						
15	げつ 月	いなり寿司 こまつな あ 小松菜のごま和え かきたま汁	ちりめんじゃこ たまご 卵	ほろしいたけ、にんじん、いなりあげ こまつな、にんじん たまねぎ、しめじ、わかめ	こめ きんおんとう 米、三温糖 ごま、きんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	535	3.1
16	か 火	ごはん しろみざかな っ あ 白身魚の漬げ揚げ ごぼうサラダ みそ汁	メルルーサ ツナ とうふ 豆腐、みそ	しょうが、もやし、にら、トマト ごぼう、にんじん、コーン キャベツ、にんじん、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 ごま、きんおんとう 三温糖	611	3.2

17	水	ごはん ピーマンの肉詰め きのこのさっぱり和え とうにゅう 豆乳みそ汁	ひき肉、卵、牛乳 ちりめんじゃこ とうにゅう 豆乳、みそ	ピーマン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、オレンジ えのき、しめじ、ブロッコリー、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油、パン粉、小麦粉	583	1.7
18	木	貝だくさんそば 温野菜サラダ ベビーチーズ	ぶたにく 豚肉、油揚げ プロセスチーズ	だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ、ねぎ ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ	そば	620	2.8
19	金	ごはん 鯖の味噌煮 ごもくにまめ 五目煮豆 すまし汁	さば あか 鯖、赤みそ だいず 大豆 とうふ 豆腐	しょうが、キャベツ、パプリカ、ブロッコリー ごぼう、にんじん、こんぶ わかめ、みずな 水菜、えのき	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 こんにやく、さんおんとう 三温糖	670	3.2
20	土						
22	月	ごはん 牛肉と厚揚げの甘辛煮 きゅうりとわかめの酢のもの たまご 卵スープ	ぎゅうにく あつあ 牛肉、厚揚げ ちりめんじゃこ たまご 卵	たまねぎ、にんじん、こまつな、しろ ねぎ きゅうり、わかめ えのき、みずな 水菜	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 かたりに 片栗粉	548	2.1
23	火	ごはん 鮭のハンバーグ かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	さけ にく たまご 鮭、ひき肉、卵 とり にく 鶏ひき肉 あつあ 厚揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほ ろしいたけ、キャベツ かぼちゃ たまねぎ、しめじ、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、片栗粉	737	1.4
24	水	えびピラフ ラタトゥイユ オニオンスープ	たまご 卵、エビ	たまねぎ トマト、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ なす、パプリカ、セロリ、にんにく たまねぎ、にんじん、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦、バター じゃがいも、さんおんとう 三温糖 あぶら オリーブ油 あぶら 油	486	2.6
25	木	ごはん 鰹のカレームニエル 海藻サラダ みそ汁	あじ 鰹 ちりめんじゃこ みそ	もやし、にら、トマト わかめ、ひじき、レッドオニオン キャベツ、にんじん、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター ながいも	523	2.4
26	金	炒り大豆のもっちりごはん ほいこうろう 回鍋肉 酢のもの やさい 野菜スープ	だいず 大豆 ぶたにく 豚肉、テンメンジャン	こんぶ キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく きゅうり、わかめ、にんじん しろ ねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、ほうれんそう	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら ごま油、さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	656	3.4
27	土						
29	月	ごはん 鯖の山椒煮 にんじん 人参シリシリ みそ汁	さば 鯖 たまご ツナ、卵 みそ	キャベツ、しそ、りんご にんじん かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 あぶら ごま油	653	2.8
30	火	ごはん とりにく 鶏肉のピカタ ひじきのカルシウム煮 みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐、油揚げ	レタス、きゅうり、オレンジ ひじき、にんじん わかめ、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 しらたき、さんおんとう 三温糖	668	2.9

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

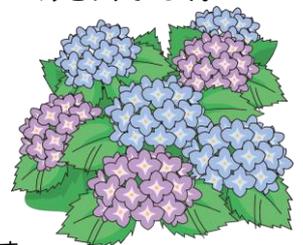
☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**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、山椒、ズッキーニ、セロリ、パプリカ、トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり 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	606	26.4	17.1	81.2	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、個人に合わせて食事量を提供しています。