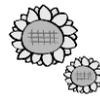




がっ こんだてひょう
8月の献立表



れいわ ねんど
令和2年度

かぜ こぞだち えん
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	からたちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
3	げつ 月	ごはん マール 麻痺豆腐 (㊟) たたききゅうり たまご 卵スープ	だいづ ぶたにく 大豆、豚ひき肉 さくらえび たまご 卵	たまねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが きゅうり、しょうが えのきたけ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ さんおんとう あぶら 片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、さんおんとう かたくりこ さんおんとう 片栗粉、三温糖	591	3
4	か 火	ごはん 鮭の香味焼き しらたきのしらす和え (㊟) みそ汁	さけ、あか さけ、赤みそ ちりめんじゃこ みつあ みそ、厚揚げ	キャベツ、かいわれ、にんじん にんじん 人参、きゅうり しめじ、オクラ、わかめ	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 あぶら 三温糖、ごま油、しらたき	472	3
5	すい 水	とうもろこしごはん/かりかりじゃこ ぶた しょうがや 豚の生姜焼き ながいも 長芋ともずくの酢の物 みそ汁	かたくちいわし ぶたにく あか 豚肉、赤みそ みそ、とうふ 豆腐	とうもろこし たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、レタス、トマト もずく、オクラ えのきたけ、ほうれんそう	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、油 さんおんとう ながいも、三温糖	642	3.7
6	もく 木	ごはん あじ なんばんづ 鰯の南蛮漬け か ひややっこ 変わり冷奴 みそ汁	あじ とうふ、シーチキン みそ	たまねぎ、にんじん 人参、もやし、にら、オレンジ トマト、しょうが しょうが、きゅうり まいたけ、キャベツ、にんじん みずな 人参、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ さんおんとう あぶら 片栗粉、三温糖、油	624	1.5
7	きん 金	ひ 冷やしうどん かぼちゃの煮物 チーズ	たまご 卵 プロセスチーズ	トマト、きゅうり、オクラ、レタス、ほししいたけ かぼちゃ	うどん、さんおんとう さんおんとう 三温糖	436	3.1
8	ど 土						
9	にち 日						
10	げつ 月						
11	か 火	ポークカレー ゴーヤのツナ和え ヨーグルト	ぶたにく 豚肉 シーチキン ヨーグルト	しめじ、にんじん 人参、たまねぎ、オクラ ブロッコリー にがうり	こめ おおむぎ 米、大麦、じゃがいも 大麦(押麦)、水 ごま油	743	3.3
12	すい 水	ごはん や さば やさい 焼き鯖の野菜あんかけ こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	さば 鯖 こうやとうふ たまご 高野豆腐、卵 みそ	ほ 干しいたけ、にんじん 人参、たまねぎ、キャベツ にんじん 人参、きぬさや なめこ、しろ、とうみょう 白ねぎ、豆苗	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	654	3.5
13	もく 木						
14	きん 金						
15	ど 土						
16	にち 日						
17	げつ 月	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	たまねぎ、にんじん 人参、しめじ、トマト缶 みかん缶、パイン缶、キャベツ、レタス	こめ おおむぎ 米、大麦	660	2.2
18	か 火	ごはん あかうお にっ 赤魚の煮付け ひじきの白和え (㊟) みそ汁	あかうお とうふ、みそ 豆腐、みそ みそ	わかめ、おおば 大葉、キャベツ こまつな、ひじき、にんじん 人参 かぼちゃ、えのき、モロヘイヤ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、とうもろこし ごま、さんおんとう 三温糖	595	2.8
19	すい 水	ごはん とり 鶏肉となすのスタミナ炒め きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	とり 鶏肉、みそ ちりめんじゃこ とうふ たまご 豆腐、卵	なす、ピーマン、パプリカ、にんにく きゅうり、わかめ みずな オクラ、なめこ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりこ 三温糖、片栗粉 さんおんとう 三温糖	498	2.8

20	木	ごはん いわし 鱈のフライ わかめとセロリの酢のもの みそ汁	いわし ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	レタス、キャベツ、人参、かいわれ セロリ、きゅうり、わかめ だいこん、ごぼう、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 パン粉、油 さんおんとう 三温糖	605	1.5
21	金	いなり寿司 豆腐の和風サラダ かきたま汁 チーズ	あぶら 油揚げ 豆腐 たまご 卵 プロセスチーズ	ひじき、干しいたけ、人参 レタス、きゅうり、水菜、人参 たまねぎ、しめじ、わかめ、こまつな	こめ さんおんとう 米、ごま、三温糖 かたくりに 片栗粉	560	2.9
22	土						
23	日						
24	月	ごはん / パナナ 絹揚げのオイスター炒め 中華風サラダ のっぺい汁	あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ、たまご 卵	パナナ たまねぎ、パプリカ、ピーマン、にんにく 人参、きくらげ、きゅうり だいこん、人参、しいたけ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖、ごま油、マロニー かたくりに 片栗粉	626	2.9
25	火	ごはん 手羽元のさっぱり煮 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁	とり 鶏肉、たまご 卵 ちりめんじゃこ みそ、豆腐、油揚げ	キャベツ、オクラ、しょうが きりぼし 切干だいこん、きゅうり しめじ、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、ごま油	671	3.9
26	水	ごはん さけかや 鱈の酒粕焼き ひじきのカルシウム煮 すまし汁	さわら しほ 鱈、白みそ ちりめんじゃこ	もやし、にら大葉、トマト ひじき、人参 オクラ、えのき、水菜、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	497	2.5
27	木	ごはん 鶏じゃが 酢のもの みそ汁	とり 鶏肉 みそ	人参 人参、たまねぎ、グリーンピース だいこん、きゅうり、人参、わかめ キャベツ、人参、まいたけ、豆苗	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、じゃがいも、しらたき さんおんとう 三温糖	565	2.7
28	金	さんさい 山菜ごはん シシャモの天ぷら きゅうりとトマトの青じそ和え みそ汁	あぶら 油揚げ ししゃも ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	さんさい 山菜、人参、干しいたけ 人参 大葉、パプリカ、レタス、キャベツ きゅうり、トマト、大葉 えのき、もずく、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	564	3.2
29	土						
30	日						
31	月	ごはん 白身魚のごまフライ ピーマンともやしのジャコ和え ニラのスープ	メルルーサ ちりめんじゃこ たまご豆腐 卵、豆腐	キャベツ、レタス、人参 ピーマン、人参、もやし にら	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	698	2.1

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**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、**キャベツ、大葉、なす、ゴーヤ、ズッキーニ、オクラ、パプリカ、トマト、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし、きゅうり** です。

	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	595	26.6	16.1	84.0	2.7
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。

