



がつ こんだてひょう
9月の献立表



れいわ ねん
令和2年
かせ こ えん
風の子どち園

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	えんぶん 塩分
			ちにく 血や肉になる	からだがよし、との 体の調子を整える	エネルギー源になる	(Kcal)	(g)
1	か 火	なつやさい 夏野菜のトマトスパゲティー かいそう 海藻サラダ / チーズ あんにととうふ 杏仁豆腐	プロセスチーズ ぎゅうにゅう 牛乳	わかめ、ひじき、レッドオニオン、 かんてん かん 寒天、みかん缶	スパゲティー、オリーブ油 さんおんとう 三温糖	529	2.7
2	すい 水	ごはん おろしハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁	あひにく、たまご 合い挽き肉、卵 シーチキン みそ、厚揚げ	たまねぎ、人参、大根、キャベツ、レタス、大葉、トマト ごぼう、人参、コーン 人参、もずく、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 パン粉、油 ごま、三温糖	678	1.8
3	もく 木	ごはん さば にっ 鯖の煮付け とりにく ゴーヤと鶏むね肉のマヨサラダ けんちん汁	まさば 鶏むね肉 とうふ 豆腐	しょうが 生姜、キャベツ、人参、オレンジ ごーや、塩昆布 だいこん 大根、ごぼう、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 ごま、ごま油	660	1.9
4	きん 金	ごはん かぼちゃコロッケ む 蒸しナスのからし和え みそ汁	とりにく、たまご 鶏ひき肉、卵 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり なす しめじ、モロヘイヤ	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 さんおんとう 三温糖 ながいも	826	1.9
5	ど 土						
6	にち 日						
7	げつ 月	ごはん さわら 鯖の塩焼き キャベツとえのきのゴマ和え みそ汁	さわら みそ、豆腐	もやし、にら、トマト キャベツ、えのき、人参 にんじん、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	483	1.9
8	か 火	チキンカレー まめ 豆のサラダ ヨーグルト	とりにく 鶏肉 ヨーグルト	しめじ、人参、たまねぎ、オクラ レタス、きゅうり、水菜、人参	こめ おおむぎ 米、大麦、じゃがいも	637	4
9	すい 水	ごはん さけ 鮭のみそホイル焼き かぼちゃの煮付け すまし汁	さけ 鮭 たまご 卵	しめじ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 かぼちゃ みずな 水菜、えのき、たまねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 バター さんおんとう 三温糖	596	3
10	もく 木	とうもろこしごはん ぶたにく 豚肉のピカタ ピーマンのおろし和え みそ汁	ぶたにく、たまご 豚肉、卵 みそ	とうもろこし キャベツ、レタス、大葉、トマト パプリカ、ピーマン、大根 かぼちゃ、人参、わかめ、小松菜	こめ 米 こむぎこ あぶら 小麦粉、油	578	2.9
11	きん 金	ごはん / チーズ しろみさかな やさい 白身魚の野菜あんかけ きゅうりとみょうがの酢のもの あか 赤だし	プロセスチーズ メルルーサ ちりめんじゃこ とうふ あか 豆腐、赤みそ、みそ	さんおんとう 三温糖 きゅうり、みょうが、わかめ えのき、白ねぎ、水菜	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	575	3.5
12	ど 土						
13	にち 日						
14	げつ 月	たごこ ほん 炊き込みご飯 や 焼きししゃも きんときまめ にも 金時豆の煮物 みそ汁	とりにく あぶらあ 鶏肉、油揚げ ししゃも みそ	ごぼう、ほ 干しいたけ、さやいんげん、人参 おおば 大葉、もやし、にら、オレンジ きんときまめ 金時豆 キャベツ、たまねぎ、人参、モロヘイヤ	こめ おおむぎさんおんとう 米、大麦、三温糖 さんおんとう 三温糖	508	3.1
15	か 火	ごはん ぶた ころみ ゆで豚の香味だれがけ きくらげときゅうりの酢のもの とうにゅう 豆乳みそ汁	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ とうにゅう 豆乳、みそ	キャベツ、オクラ、きゅうり、なす、みょうが、大葉 きゅうり、きくらげ にんじん だいこん 人参、たまねぎ、大根、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	532	2.7

16	すい水	ごはん さばに 鯖のトマト煮 カルシウムサラダ やさい 野菜スープ	まさば チーズ、ちりめんじゃこ、菜豆	トマトジュース、トマト缶、しめじ、にんにく レタス、たまねぎ、水菜、人参	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	633	2.2
17	もく木	ごはん とりからあ 鶏の唐揚げおろしポン酢 マカロニサラダ みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 たまご 卵、シーチキン みそ、豆腐	にんにく、しょうが、大根、キャベツ、大葉 きゅうり、人参 なめこ、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 マカロニ	709	2.2
18	きん金	ごはん さけ 鮭のムニエル キャベツともやしのもの みそ汁	さけ 鮭 みそ	しめじ、しいたけ、たまねぎ、もやし、にら キャベツ、もやし、人参 たまねぎ、わかめ、ほうれんそう	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター こんにやく、さんおんとう 三温糖	644	2.2
19	ど土						
20	にち日						
21	げつ月						
22	か火						
23	すい水	ごはん / チーズ ゴーヤ入り豚キムチ オクラのねばねば冷奴 みそ汁	プロセスチーズ ぶたにく 豚肉 とうふ 豆腐、かつお みそ、豆腐	にんじん 人参、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、ゴーヤ、キムチ オクラ、梅干し えのき、人参、豆苗	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 ごま	613	3.8
24	もく木	ごはん さわら さいきょうや 鯖の西京焼き ごもく 五目きんぴら すまし汁	さわら、しろ 白みそ あぶらあ 油揚げ たまご 卵	キャベツ、人参、コーン、トマト ごぼう、人参、さやいんげん しめじ、たまねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 三温糖 こんにやく、さんおんとう 三温糖	593	1.6
25	きん金	ひ ちゅうか 冷やし中華 おからの骨太サラダ バナナ	とりにく たまご 鶏肉、卵 おから、チーズ	トマト、きゅうり、オクラ、しょうが パプリカ、しめじ、コーン バナナ	ちゅうかめん 中華麺、さんおんとう 三温糖	558	4.8
26	ど土						
27	にち日						
28	げつ月	きくらげごはん ししやものマリネ ながいも なつとうあ 長芋の納豆和え あか 赤だし	あぶらあ 油揚げ ししやも なつとう 納豆 あつあ 厚揚げ、みそ、あか みそ	きくらげ、人参 たまねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、オクラ ねぎ、人参 なめこ、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶらさんおんとう 片栗粉、油、三温糖 ながいも、さんおんとう 三温糖	595	3.4
29	か火	ごはん ぎゅうにくあつあ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 きのこのさっぱり和え みそ汁	ぎゅうにくあつあ 牛肉、厚揚げ ちりめんじゃこ みそ	たまねぎ、人参、こまつな、しろ 小松菜、白ねぎ えのき、しめじ、人参、ブロッコリー キャベツ、たまねぎ、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	553	2.1
30	すい水	ごはん あじ 鰯のかば焼き マロニーの酢のもの みそ汁	まあじ たまご 卵 みそ	キャベツ、トマト きゅうり、わかめ、人参 まいたけ、わかめ、オクラ	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 マロニー、さんおんとう 三温糖 ながいも	585	2.8

☆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、きゅうり、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、しそ、しめじ、なす、ズッキーニ、ゴーヤ、まいたけ、みょうが、モロヘイヤです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいがぶつ 炭水化合物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
げつへいきんち 1ヶ月平均値	604	27.7	16.6	84.7	2.7
きじゅんち ※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。

