



がつ こんだてひょう  
1月の献立表



れいわ ねんど  
令和2年度

かぜ こ そだち えん  
風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてひょう 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	からだちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー 源になる		
1	きん 金						
2	と 土						
3	にち 日						
4	げつ 月	わかめごはん ぶりの照焼き / 黒豆 田作り / 紅白なます お雑煮	ぶり、黒豆 かたくちいわし とりにく しろ 鶏肉、白みそ	わかめ 大根、人参、ゆず 人参、ねぎ	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 三温糖 もち 餅、ながいも	757	2.6
5	か 火	ごはん 鶏肉のねぎポン炒め ひじきのカルシウム煮 みそ汁	とりにく 鶏肉 あぶらあ、ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	しろ 白ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、オレンジ ひじき、人参、しらたき たまねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくり、さんおんとう 片栗粉、三温糖、ごま さんおんとう 三温糖	688	2.4
6	すい 水	ごはん おきつね春巻き ほうれん草のみぞれ和え みそ汁	あぶらあ、ぶた、にく 油揚げ、豚ひき肉 ちりめんじゃこ みそ	にんじん 人参、半しいたけ、もやし、キャベツ、トマト ほうれん草、小松菜、人参、大根 しめじ、もずく、かぼちゃ、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	521	1.4
7	もく 木	七草がゆ 鱒の一夜干し ヤーコンとごぼうの金平 赤だし	あじ 鱒 とうふ 豆腐、みそ	かぶ かぶ菜 大根、もやし、ニラ、りんご ごぼう、人参、いんげん、こんにやく なめこ、わかめ、ねぎ	こめ ななくさ もち 米、七草、餅 ヤーコン、ごま、さんおんとう 三温糖	491	3.8
8	きん 金	ごはん / チーズ 白身魚の漬け揚げ きゅうりとえのきの納豆和え にゅう麺	チーズ メルルーサ、卵 納豆	しょうが 生姜、キャベツ、レタス、人参 きゅうり、えのき わかめ、人参、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくり、あぶら 片栗粉、油	597	3
9	と 土						
10	にち 日						
11	げつ 月						
12	か 火	豆まめカレー 大根サラダ ヨーグルト	あい、にく、だいず 合びき肉、大豆 ヨーグルト	たまねぎ、人参、セロリ、しょうが、トマト缶 大根、レタス、コーン、きゅうり、人参、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦	712	3.6
13	すい 水	ごはん 赤魚の煮付け 春菊の白和え みそ汁	あかうお 赤魚 とうふ、しろ 豆腐、白みそ みそ	わかめ、キャベツ、人参、オレンジ しゅんぎく、しょう 春菊、ほうれん草、人参、こんにやく かぼちゃ、なめこ、わかめ、豆腐	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	546	2.9
14	もく 木	ごはん 豚カツ わかめとセロリの酢のもの みそ汁	ぶたにく、たまご 豚肉、卵 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	キャベツ、レタス、かいわれ、トマト セロリ、きゅうり、人参、わかめ 人参、まいたけ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖	739	2.1
15	きん 金	梅じゃこごはん 鮭のみそホイル焼き たたききゅうり すまし汁	ちりめんじゃこ さけ 鮭、みそ さくらえび とうふ 豆腐	うめぼ 梅干し しめじ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 きゅうり、しょうが えのき、もずく、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 バター、さんおんとう 三温糖 ごま油、さんおんとう 三温糖	530	3.4
16	と 土						
17	にち 日						
18	げつ 月	ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	さば 鯖 みそ、あぶらあ みそ、油揚げ	大根、もやし、ニラ、オレンジ ごぼう、人参、いんげん、こんにやく キャベツ、人参、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま、さんおんとう 三温糖	613	2.2

19	か火	い だいす 炒り大豆のもっちりごはん あつあ 厚揚げのオイスター炒め わふう カリフラワーとタコの和風マリネ かすじ 粕汁	だいず 大豆 あつあ 厚揚げ	たまねぎ、パプリカ、ピーマン、にんにく カリフラワー、ブロッコリー にんじん だいこん 人参、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	こめ ごめ 米、もち米 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	671	3.2
20	すい水	ごはん にこ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	あひ きく、たまごぎゅうにゅう 言ひき肉、卵、牛乳 たまご 卵、シーチキン とうふ みそ、豆腐	たまねぎ、にんじん 人参、しめじ、トマト缶、キャベツ にんじん きゅうり、人参 しめじ、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶらさんおんとう パン粉、油、三温糖 さんおんとう マカロニ、三温糖	799	2.5
21	もく木	ごはん あじ なんばんづ 鱈の南蛮漬け きりぼだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁	あじ たまご 鱈、卵 ちりめんじゃこ みそ	たまねぎ、にんじん 人参、キャベツ、大葉 きりぼだいこん 切干大根、きゅうり にんじん とうみょう 人参、たまねぎ、豆苗	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 あぶらさんおんとう ごま油、三温糖	614	1.9
22	きん金	クリームスパゲティ カルシウムサラダ みかん	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉、牛乳 チーズ、ちりめんじゃこ、袋麺	しめじ、たまねぎ、にんじん 人参、ほうれん草 みずな にんじん レタス、たまねぎ、水菜、人参 みかん	こめ おおむぎ 米、大麦 スパゲティ、バター、小麦粉	573	2
23	ど土						
24	にち日						
25	げつ月	ごはん とり てりや 鶏の照焼き しらたきのしらす和え ㊟ みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	キャベツ、レタス、かいわれ、トマト にんじん 人参、きゅうり、しらたき はくさい、にんじん 人参、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 あぶら 三温糖、ごま油	598	2.7
26	か火	たんたんめん 担々麺 ナムル フルーツ寒天	ひた ぶく とうにゅう みそ 豚ひき肉、豆乳、みそ ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが 人参、チンゲン菜 ほうれん草、こまつな にんじん 人参、もやし みかん 缶、パイン 缶、もも 缶、寒天	ちゅうめん あぶらさんおんとう 中華麺、ごま油、三温糖、ごま さんおんとう あぶら ごま、三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖	741	4.3
27	すい水	ごはん いわし 鱈のフライ はくさい 白菜とツナのおかか和え みそ汁	いわし たまご 鱈、卵 シーチキン、かつお節 みそ	キャベツ、にんじん 人参、きゅうり、りんご はくさい、にんじん 人参 だいこん にんじん 大根、人参、ごぼう、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ さんおんとう 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま	689	1.9
28	もく木	カレーピラフ カリフラワーとえびのタルタルサラダ 野菜スープ チーズ	とりにく 鶏肉 えび、たまご えび、卵 チーズ	たまねぎ、にんじん 人参、グリーンピース、コーン、エリンギ カリフラワー、ブロッコリー、レモン汁 しろ 白ねぎ、はくさい、にんじん 人参、しめじ、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦、バター	594	2.3
29	きん金	ごはん さば かんこくふう 鯖の韓国風煮 きくらげときゅうりの酢のもの ニラのスープ	さば 鯖 ちりめんじゃこ とうふ たまご 豆腐、卵	しろ しょうが 白ねぎ、生姜、にんにく きゅうり、きくらげ にら、わかめ、もやし	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら ごま、三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖	574	2.7
30	ど土						

☆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・水菜・ごぼう・小松菜・春菊・セロリ・大根・長芋・白ねぎ  
白菜・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん・カリフラワー・オレンジ・みかん・鯖・ぶりです。



	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)				
1ヶ月平均値	633	29.4	20.2	82.6	2.6	
※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。

