



がつ こんだてひょう
2月の献立表



れいわねん
令和3年
かぜ こ えん
風の子だち園

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、とどの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	げつ 月	ごはん さけ、こみや 鮭の香味焼き きゅうりとわかめの納豆和え みそ汁	さけ、あか 鮭、赤みそ なっとう 納豆 みそ、あつあ みそ、厚揚げ	もやし、にら、りんご きゅうり、わかめ キャベツ、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	492	2.6
2	か 火	えほうま 恵方巻き いわし、かゆんぼん 鰯のピリ辛南蛮 きんとまめ、にっ 金時豆の煮付け すまし汁	こうやどうふ、たまご 高野豆腐、卵 いわし 鰯	のり、ほ 干しいたけ、きゅうり、人参 たまねぎ、人参、キャベツ、レタス、きゅうり、トマト	こめ、さんおんとう 米、三温糖 かたくりこ、さんおんとう、あぶら 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう 三温糖	579	1.9
3	すい 水	ごはん まいぼーどうふ 麻婆豆腐 ナムル ちゅうかふう 中華風スープ	どうふ、あひき 豆腐、豚ひき肉、テンメンジャン ちりめんじゃこ	たまねぎ、ねぎ、人参、にんにく、しょうが ほうれん草、こまつな、人参、もやし	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこ、さんおんとう 片栗粉、三温糖 ごま、さんおんとう、あぶら ごま油、ごま油	594	2.9
4	もく 木	ごはん とり 鶏のトマト煮 カラフルピクルス みそ汁	とりにく 鶏肉 どうふ、あ 豆腐、うす揚げ、みそ	しめじ、たまねぎ、トマト缶、トマトジュース、にんにく きゅうり、だいこん、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 さんおんとう 三温糖	647	2
5	きん 金	ごはん さわら、や 鯖のもみじ焼き ごぼうサラダ みそ汁	さわらたまご 鯖、卵 シーチキン みそ	人参、おおば 人参、大葉、キャベツ、にら ごぼう、人参、コーン たまねぎ、しめじ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 ごま、さんおんとう 三温糖 じゃがいも	685	2.4
6	ど 土						
7	にち 日						
8	げつ 月	ごはん さば、うめに 鯖の梅煮 ながいも、す ながいも、すもの 長芋ともずくの酢の物 とんじる 豚汁	さば 鯖 ぶたにく 豚肉、みそ	うめぼし、わかめ、おおば 梅干し、わかめ、大葉、キャベツ、パプリカ、りんご もずく、オクラ だいこん、人参、ごぼう、もやし、ねぎ、こんにゃく	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 ながいも、さんおんとう 三温糖	682	2.4
9	か 火	ドライカレー やさい 野菜サラダ キウイドレッシング ヨーグルト	あひ、にく 合びき肉 ヨーグルト	たまねぎ、人参、にんにく、りんご、ブロッコリー レタス、キャベツ、きゅうり、人参、水菜、キウイ	こめ、おおむぎ 米、大麦 こ、あぶら パン粉、油 ピーナッツ、さんおんとう 三温糖	655	3.1
10	すい 水	ごはん れんこんハンバーグ こまつな、あ 小松菜のピーナツ和え みそ汁	あひ、にく、たまごぎゅうにゅう 合びき肉、卵、牛乳 どうふ 豆腐、みそ	れんこん、たまねぎ、人参、だいこん、おおば こまつな、人参、大根、大葉 こまつな、人参 まいたけ、人参、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 こ、あぶら パン粉、油 ピーナッツ、さんおんとう 三温糖	624	2.1
11	もく 木			けんこくきねんひ 建国記念日			
12	きん 金	ごはん さんまのフライ こもくにまめ 五目煮豆 みそ汁	さんま、たまご さんま、卵 だいず 大豆 あつあ 厚揚げ、みそ	キャベツ、レタス、きゅうり、トマト ごぼう、人参、こんにゃく、こんにゃく はくさい、人参、水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ、こ、あぶら 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖	833	2.6
13	ど 土						
14	にち 日						
15	げつ 月	ごはん あつあ 厚揚げのチリソース ちゅうか 中華サラダ たまご 卵スープ	あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ たまご 卵	たまねぎ、にんにく、ねぎ、キャベツ、ブロッコリー 人参、きくらげ、きゅうり えのき、水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉 マロニー、さんおんとう、あぶら ごま油、ごま かたくりこ 片栗粉	606	2.2

16	か 火	炊き込みご飯 鮭の塩焼き キャベツとえのきのゴマ和え みそ汁	とりにく 鶏肉、油揚げ 鮭 あぶらあ 油揚げ、みそ	ごぼう、ほししいたけ、人参、いんげん おおば 大葉、もやし、にら、りんご キャベツ、えのき、人参 だいこん 人参、とうもろこし 大根、人参、豆苗	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま、さんおんとう 三温糖	541	3.2
17	すい 水	ハイカラうどん おからの骨太サラダ 牛乳寒天	ぶたにく 豚肉、油揚げ おから、チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	突根、キャベツ、人参、しめじ、エリンギ、ねぎ パプリカ、しめじ、コーン かんてん 寒天、ブルーベリージャム	うどん さんおんとう 三温糖	557	2.1
18	もく 木	フランスパン 鶏肉のソテー フルーベリーソースがけ あっさりポテサラ オニオンスープ	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ、大豆	ブルーベリージャム、キャベツ、レタス、人参、トマト 人参、たまねぎ、きゅうり、コーン たまねぎ、人参、みずな みずな	きょうりき 強力粉 さんおんとうあぶら 三温糖、油 じゃがいも、さんおんとう 三温糖 あぶら 油	636	3.1
19	きん 金	ごはん ぶりの竜田揚げ ほうれん草ともやしの辛子和え みそ汁	ぶり とうふ 豆腐、みそ	しょうが 生姜、キャベツ、人参、オレンジ ほうれん草、もやし、人参 わかめ、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	658	2.6
20	ど 土						
21	にち 日						
22	げつ 月	ごはん 白身魚の野菜あんかけ もやしとにらのジャコ和え みそ汁	メルルーサ ちりめんじゃこ あぶらあ 油揚げ、みそ	ほししいたけ、人参、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ にら、人参、もやし 人参、もずく、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	582	3.1
23	か 火			てんのうたんじょうび 天皇誕生日			
24	すい 水	ごはん 天ぷら 大根ときゅうりの酢のもの みそ汁	あじ 鰹 ちりめんじゃこ みそ	かぼちゃ、ピーマン、キャベツ、人参、トマト だいこん 大根、きゅうり、わかめ またけ、たまねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 てんぷら粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま ながいも	601	2.8
25	もく 木	ごはん 回鍋肉 豆腐とひじきの中華サラダ 野菜スープ	ぶたにく 豚肉、みそ、テンメンジャン とうふ 豆腐、シーチキン	キャベツ、人参、ピーマン、にんにく ひじき、人参、しょうが もやし、はくさい、人参、しめじ、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら さんおんとう ごま油、三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	747	3.2
26	きん 金	ごもく 五目おこわ さわらしおこわ 鯖の塩麹焼き こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とし あか 赤だし	あぶらあ 油揚げ さわら 鯖 こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵卵 とうふ あか 豆腐、赤みそ	ほししいたけ、人参、いんげん、こんにゃく おおば 大葉、キャベツ、にら、りんご 人参、きぬさや しめじ、わかめ、みつば	こめ ごめ 米、もち米 さんおんとう 三温糖	670	3.2

☆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、ごぼう、小松菜、大根、白ねぎ、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん**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	615	28.1	19.4	81.4	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。

