



がっ こんだてひょう
5月の献立表



れいわ ねん
令和3年

かせい こ 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	えんぶん 塩分
			ちにく 血や肉になる	からたきょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる	(Kcal)	(g)
1	ど 土						
2	にち 日						
3	げつ 月						
4	か 火						
5	すい 水						
6	も 木	ハイカラうどん フライドポテト オレンジ	ぶたにあぶらあ 豚肉,油揚げ	だいこん にんじん 大根,キャベツ,人参,しめじ,エリンギ,青ねぎ,昆布	うどん じゃがいも,油	545	1.8
7	きん 金	ごはん さわらしお や 鯖の塩こうじ焼き きりぼだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 みそしる 味噌汁	さわら 鯖 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐,みそ	もやし,にら,りんご きりぼだいこん にんじん 切干大根,きゅうり,人参 にんじん みずな 人参,しめじ,水菜	こめおおむぎ 米,大麦 こめ あぶら 米こうじ,油 さんおんとう あぶら 三温糖,ごま油	538	1.7
8	ど 土						
9	にち 日						
10	げつ 月	ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 こまつな 小松菜とえのきの納豆和え みそしる 味噌汁	とりてばもとたまご 鶏手羽元,卵 なっとう 納豆 みそ	しょうが キャベツ,生姜 こまつな にんじん 小松菜,えのき,人参 だいこん あお にんじん 大根,ごぼう,青ねぎ,人参	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	645	4.0
11	か 火	シーフードカレー けつえき 血液サラサラサラダ ヨーグルト	ホタテ,えび ヨーグルト	たまねぎ 玉葱,しめじ,キャベツ,人参,ブロッコリー もやし,玉葱,パプリカ,レタス	こむぎこめ おおむぎ 小麦粉,米,大麦	576	3.6
12	すい 水	うめ 梅じゃごごはん いわしてん 鯛の天ぷら たけのこ 筍とわかめの煮物 す 澄まし汁	ちりめんじゃこ いわし 鯛 はなかつお 花鱈 とうふ 豆腐	うめぼし 梅干し にんじん おおば 人参,キャベツ,大葉,オレンジ たけのこ わかめ,筍 たまねぎ ね 玉葱,えのき,根みつば	こめ 米 てん こ あぶら 天ぷら粉,油 さんおんとう 三温糖	639	2.7
13	も 木	ごはん とり 鶏の照り焼き ほうれん草のみぞれ和え みそしる 味噌汁	とり にく 鶏もも肉 ちりめんじゃこ あぶらあ 油揚げ,みそ	キャベツ,レタス,パプリカ,トマト ほうれん草,小松菜,人参,だいこん にんじん あお 人参,かぼちゃ,青ねぎ	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	613	2.4
14	きん 金	ごはん さば みそに 鯖の味噌煮 きゅうりとわかめの酢のもの す 澄まし汁	さばあか 鯖,赤みそ,みそ,卵 たまご とうふ 豆腐	しょうが 生姜,キャベツ,人参 たまねぎ きゅうり,わかめ,玉葱 みずな 水菜,しめじ,玉葱	こめおおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖,ごま油	626	3.2
15	ど 土						
16	にち 日						
17	げつ 月	ごはん しろみざかな やさい 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮付け みそしる 味噌汁	メルルーサ あつあ 厚揚げ,みそ	ほ しいたけ 干し椎茸,ピーマン,人参,キャベツ,玉葱 かぼちゃ とうみょう にんじん 豆苗,まいたけ,人参	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	592	3.0
18	か 火	ごはん ぶたにく 豚肉のピカタ こまつな 小松菜ときゅうりの梅味噌和え しる けんちん汁	ぶたにくたまご 豚肉,卵 うめみそ 梅味噌 とうふ 豆腐	キャベツ,レタス,トマト こまつな にんじん 小松菜,きゅうり,人参 だいこん にんじんあお 大根,ごぼう,人参,青ねぎ	こめおおむぎ 米,大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉,油	581	2.0

19	すい水	ごはん さけ こうみや 鮭の香味焼き こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	さけあか 鮭、赤みそ こうやとうふ、たまご 高野豆腐、卵 あぶらあ 油揚げ、みそ	パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、りんご きぬ にんじん 絹さや、人参 もすく、青ねぎ	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま さんおんとう 三温糖 じゃがいも	578	3.5
20	もく木	ごはん おろしハンバーグ あっさりポテサラ あか 赤だし	ぶた あいびにく 豚ミンチ、合挽き肉 ちりめんじゃこ、だいず 豆腐、みそ	たまねぎ にんじんおおばだいこん 玉葱、キャベツ、人参、大葉、大根 にんじん たまねぎ 人参、きゅうり、玉葱、コーン しめじ、わかめ、根みつば	こめおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油 じゃがいも、さんおんとう 三温糖	689	1.9
21	きん金	ごはん あじ 鰯のカレームニエル ごもくにまめ 五目煮豆 みそ汁	あじたまご 鰯、卵 だいず 大豆 みそ	にんじん キャベツ、人参 にんじん こんぶ 人参、ごぼう、昆布、こんにやく たまねぎ、にんじん 玉葱、人参、えのき、青ねぎ	こめおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター さんおんとう 三温糖	612	2.5
22	ど土						
23	にち日						
24	げつ月	ごはん すき焼き風煮 きりぼだいこん 切干大根とわかめの酢のもの みそ汁	ぎゅうにくとうふ 牛肉、豆腐 みそ	にんじん はくさい しろ たまねぎ 人参、えのき、白菜、しらたき、白ねぎ、玉葱 きりぼだいこん 切干大根、きゅうり、わかめ にんじん みずな 人参、キャベツ、水菜	こめおむぎ 米、大麦 ふ、さんおんとう 麩、三温糖 三温糖、水 ながいも 長芋	513	3.5
25	か火	ごはん さわらしおや 鱈の塩焼き しらたき 白濁のしらす和え みそ汁	さわら 鱈 ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ、みそ	おおば 大葉、キャベツ、リンゴ にんじん 人参、きゅうり、しらたき にんじん あお 人参、キャベツ、青ねぎ	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油	512	2.1
26	すい水	とし 鶏ごぼうご飯 ししゃものマリネ きんときまめ 金時煮豆 す 澄まし汁	とり にく 鶏ひき肉、いんげんまめ ししゃも きんときまめ 金時豆	しょうが にんじん 生姜、ごぼう、人参 たまねぎ にんじん 玉葱、ピーマン、人参、キャベツ、オクラ えのき、たまねぎ、わかめ、根みつば	こめおむぎ 米、大麦 かたくりにあぶら 片栗粉、油、 さんおんとう 三温糖	573	3.7
27	もく木	ごはん さば かんこうに 鯖の韓国風煮 ながいも 長芋ともすくの酢のもの みそ汁	さば 鯖 とうふ、だいず 豆腐、大豆 ちりめんじゃこ	しろ しょうが 白ねぎ、生姜、にんにく もすく、オクラ しめじ、あお とうみょう しめじ、青ねぎ、豆苗	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう、あぶら ごま、三温糖、ごま油 ながいもさんおんとう 長芋、三温糖	585	2.5
28	きん金	ごはん まーぼー豆腐 ダブル麻婆豆腐 ナムル ちゅうかう 中華風スープ	とうふ、だいず 豆腐、大豆 ぶた にく 豚ひき肉、テンメンジャン ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、しょうが 玉葱、人参、にんにく、生姜 あお 青ねぎ そうこまつな にんじん ほうれん草、小松菜、人参、もやし あお たまねぎ、とうみょう 青ねぎ、玉葱、豆苗	こめおむぎ 米、大麦 かたくりにさんおんとう、あぶら 片栗粉、三温糖、ごま油 さんおんとう、あぶら ごま、三温糖、ごま油 あぶら ごま油	618	2.9
29	ど土						
30	にち日						
31	げつ月	ごはん あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め もやしとにらのジャコ和え みそ汁	あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ みそ	たまねぎ 玉葱、パプリカ、ピーマン、キャベツ、にんにく にんじん にら、人参、もやし あお たまねぎ 青ねぎ、玉葱	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	516	2.8

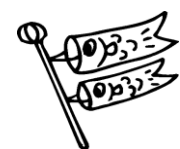
☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆本字 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。

☆本字 (レ) 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、にら・レタス・セロリ・キャベツ・ごぼう・新玉ねぎ・新じゃが・長芋・トマト・葡萄 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。



コンゲツ エイヨウカ 今月の栄養価	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	586	27.4	16.3	80.7	2.8
※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、個人にあ
合わせた食事量を提供しています。