



8月の献立表

令和3年
風の子そだち園

日	曜日	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	塩分 (g)
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる		
2	げつ月	ごはん シシャモのマリネ 高野豆腐の含め煮 卵スープ	ししゃも 高野豆腐 たまご 卵	たまねぎ 玉葱,ピーマン,人参,キャベツ,りんご 人参,きぬさや えのきたけ,水菜	こめおむぎ 米,大麦 かたくりこ さんおんとう あぶら 片栗粉,三温糖,サラダ油 さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	511	3.4
3	か火	ごはん 鮭のさっぱりレモン焼き もやしと小松菜のバター醤油和え みそ汁	さけ,たまご 鮭,ヨーグルト,卵 みそ,あつあ 味噌,厚揚げ	たまねぎ しめじ,キャベツ,玉葱,レモン こまつな 小松菜,もやし,人参 しめじ,白ねぎ,わかめ	こめおむぎ 米,大麦 オリーブオイル バター,ごま	596	3.2
4	すい水	ごはん 豚の生姜焼き 切干大根のはりはり漬け みそ汁	ぶた,あか 豚,赤みそ みそ,とうふ 味噌,豆腐	たまねぎ 玉葱,キャベツ,人参,トマト,生姜 きりほしだいこん 切干大根,きゅうり,昆布,人参 えのき,水菜,なす	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう あぶら 三温糖,サラダ油 さんおんとう 三温糖,ごま	566	3.7
5	もく木	どうもろこしごはん 鯖の野菜あんかけ 豆腐の味噌卵とじ 澄まし汁	さば,たまご 鯖,卵 とうふ,みそ,たまご 豆腐,味噌,卵 あぶらあ 油揚げ	どうもろこし 人参,ピーマン,たまねぎ 人葱,キャベツ,干し椎茸 しいたけ 舞茸,ニラ,生しいたけ,白ねぎ,みつば こまつな 小松菜,オクラ,人参	こめ 米 かたくりこ 片栗粉,サラダ油 さんおんとう 三温糖	718	4.6
6	きん金	サラダうどん フライドポテト イリコ 梅ゼリー	とり 鶏むね肉,花鰹 いりこ ゼラチン	ほ トマト,干し椎茸,レタス,昆布 うめ 梅シロップ	さんおんとう うどん,三温糖 あぶら じゃがいも,サラダ油	407	2.3
7	ど土						
8	にち日						
9	げつ月						
10	か火	ポークカレー 切干大根サラダ バナナ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ	人参 しめじ,人参,ブロッコリー,玉葱 きりほしだいこん 切干大根,きゅうり,人参,トマト	こめおむぎ 米,大麦,じゃがいも,小麦粉 あぶら ごま油	607	2.8
11	すい水	梅じゃこごはん 鮭の南蛮漬け 小松菜の鉄分たっぷり炒め 澄まし汁	ちりめんじゃこ あじ 鮭 あつあ 厚揚げ	うめ 梅干し たまねぎ 玉葱,キャベツ,人参,オレンジ こまつな 小松菜,ひじき,人参 えりんぎ,わかめ,大根	こめ 米 かたくりこ さんおんとう あぶら 片栗粉,三温糖,サラダ油 さんおんとう あぶら 三温糖,ごま油	558	2.7
12	もく木						
13	きん金						
14	ど土						
15	にち日						
16	げつ月	イタリアンスパゲティ 血液サラサラサラダ ヨーグルト	とり 鶏むね肉 ヨーグルト	人参 人参,ピーマン,玉葱,トマト缶 もやし,レッドオニオン,パプリカ,玉葱,レタス	さんおんとう スパゲッティ,三温糖	437	2.2
17	か火	ごはん 赤魚の煮付け つるつるさっぱり和え みそ汁	あかうお 赤魚 みそ,あぶらあ 味噌,油揚げ	人参 わかめ,キャベツ,人参,りんご きゅうり,もやし,わかめ,人参,マロニー まいたけ,小松菜,オクラ	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	501	2.7
18	すい水	稲荷ずし 豆腐と水菜の和風サラダ 赤だし チーズ	いなりあげ 豆腐,花鰹 みそ,あか 味噌,赤みそ チーズ	人参 ひじき,人参,し椎茸, みずな 水菜,人参,トマト,塩昆布 みつば,なめこ,しめじ	こめ 米,ごま,三温糖 あぶら ごま油	595	3.7

19	もく木	ごはん さけら 鯖のもみじ焼き 卵の花 みそ汁	さわら 鯖 おから、大豆 味噌	にんじん 人参、もやし、にら、りんご にんじん、ほし、しいたけ 人参、干し椎茸、ねぎ、こんにやく はくさい、にんじん、こまつな 白菜、なす、人参、小松菜	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	586	2.5
20	きん金	ごはん ヘルシータンダリーチキン もやしとオクラの和風炒め 澄まし汁	とり 鶏むね肉、ヨーグルト はなかつお 花鰹 あつあ 厚揚げ	にんにく、しょうが 生姜、キャベツ、ブロッコリー、りんご もやし、オクラ、のり にんじん 人参、まいたけ、白ねぎ	こめおむぎ 米、大麦 オリーブオイル ごま油	653	2.4
21	ど土						
22	にち日						
23	げつ月	ごはん さけ あまからこまふつみ 鯖の甘辛胡麻風味 ちゅうつか 中華風、サラダ のっぺい汁	さけたまご 鯖、卵 ちりめんじゃこ、たまご あつあ 厚揚げ	にんじん キャベツ、人参 にんじん 人参、きくらげ、きゅうり、マロニー だいこん、にんじん、しいたけ、あお 大根、人参、椎茸、青ねぎ	こめおむぎ 米、大麦 こむぎこ、さんおんとう 小麦粉、ごま、三温糖 さんおんとう、あぶら さんおんとう、ごま油、ごま かたくり 片栗粉	593	3.4
24	か火	ごはん とり 鶏むね肉のピカタ キャベツとえのきのゴマ和え みそ汁	とり 鶏むね肉、卵 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	レタス、きゅうり、トマト キャベツ、えのき、人参 しめじ、ごぼう	こめおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、サラダ油 さんおんとう ごま、三温糖 じゃがいも	577	2.1
25	すい水	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き こうやどろふ たまご 高野豆腐の卵とじ とんじり 豚汁	さば 鯖 こうやどろふ、たまご 高野豆腐、卵 あぶらあ ぶたにみそ 油揚げ、豚肉、味噌	おおば キャベツ、大葉、りんご にんじん 人参、きぬさや だいこん、にんじん、あお 大根、ごぼう、人参、青ねぎ、こんにやく	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	670	2.8
26	もく木	ハヤシライス キャベツのコールスロー バナナ	ぎゅうにく 牛肉	たまねぎ にんじん かん 玉葱、しめじ、人参、ブロッコリー、トマト缶 キャベツ、きゅうり、人参、コーン バナナ	こめおむぎ 米、大麦	573	2.4
27	きん金	炊き込みご飯 焼きシシャモ 金時豆の煮もの みそ汁	とりにあぶらあ 鶏肉、油揚げ ししやも きんときまめ 金時豆 みそ 味噌	ほ しいたけ にんじん ごぼう、干し椎茸、さやいんげん、人参 もやし、にら、オレンジ にんじん 人参、なす、人参、えのき	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	508	3.2
28	ど土						
29	にち日						
30	げつ月	ごはん しろみさかな こま 白身魚の胡麻フライ もやしのコールスロー ニラ玉スープ	しろみさかなたまご 白身魚、卵 とうふ たまご 豆腐、卵	キャベツ、レタス、かいわれ菜、トマト もやし、キャベツ、人参、きゅうり わかめ、にら	こめおむぎ 米、大麦 こむぎこ こ 小麦粉、パン粉、サラダ油、ごま さんおんとう さんおんとう 三温糖	593	1.8
31	か火	ごはん あつあ やさい 厚揚げの野菜あんかけ ぎゅうにく こまつな しお いた 牛肉と小松菜の塩こうじ炒め みそ汁	あつあ 厚揚げ ぎゅうにく 牛肉 みそ 味噌	ほ しいたけ にんじん たまねぎ 干し椎茸、ピーマン、人参、キャベツ、玉葱 にんじん、こまつな 人参、小松菜 しめじ、白ねぎ、わかめ	こめおむぎ 米、大麦 かたくり 片栗粉、さらだ油 こめこうじ あぶら 米麴、ごま油	608	2.2

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**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。

☆**今月の使用している旬の食材は、大葉、なす、オクラ、トマト、ピーマン、きゅうり**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	517	26.8	18.2	80.4	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、個人に合わせた食事量を提供しています。