

9月の献立表

令和4年
風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだて 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぷ 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からたちょうし ととの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	もく 木	ごはん とりにく 鶏のから揚げ たたききゅうり みそ汁	とりにくたまご 鶏肉,卵 ほ 干しエビ みそ 味噌	しょうが にんにく,生姜,トマト,キャベツ きゅうり 胡瓜,生姜 だいこん 大根,キャベツ,人参,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 あぶら ごま油	522	1.8
2	きん 金	ごはん さわらしおこし 鯖の塩麹焼き きんぴらごぼう みそ汁	さわら 鯖 みそ 味噌	オレンジ,キャベツ ごぼう,人参,こんにゃく えのき,チンゲン菜	こめ おおむぎ 米,大麦 あぶら 米こうじ,油 ごま,さんおんとう ごま,三温糖 じゃがいも	567	2.9
3	ど 土						
4	にち 日						
5	げつ 月	ごはん さば 鯖の塩麹焼き キャベツともやし の和え物 とんじる 豚汁	さば 鯖 ちりめんじゃこ みそ ぶたにく 味噌,豚肉	りんご,パプリカ,レタス キャベツ,もやし,人参 だいこん 大根,もやし,人参,ねぎ,玉ねぎ,こんにゃく	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう ごま,三温糖	607	2.2
6	か 火	きつねうどん やさい 野菜の天ぷら ヨーグルト	たまご 卵,かつお ヨーグルト	あげいなり,ねぎ,わかめ かぼちゃ 南瓜,ピーマン,茄子	うどん あぶら 油,てんぷら粉	481	3.9
7	すい 水	ごはん あじうめ 鱈の梅しそパン粉揚げ たまご 玉ねぎのおかか和え みそ汁	あじうめ 鱈,牛乳 かつお 鰹 みそとうふ 味噌,豆腐	うめぼし 梅干し,大葉,キャベツ,オレンジ たまご 玉ねぎ,かいわれ なめこ,わかめ,人参	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 さんおんとう 三温糖	477	2.6
8	もく 木	うめ 梅じゃこごはん あかうお 赤魚のあずま煮 きくらげときゅうり の和え物 みそ汁	ちりめんじゃこ あかうお 赤魚,卵 みそとうふ 味噌,豆腐	うめぼし 梅干し もやし,かいわれ きゅうり 胡瓜,きくらげ はくさい 白菜,ねぎ	こめ 米 かたくりこ あぶら さんおんとう 片栗粉,油,三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖,ごま さつまいも	516	3
9	きん 金	ごはん ぶた こらみ ゆで豚の香味ダレかけ かいそう 海藻サラダ たまご 卵スープ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ たまご 卵	キャベツ,オクラ,胡瓜,茄子,大葉 わかめ,玉ねぎ,ひじき,胡瓜 えのき,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりこ 片栗粉	595	2.8
10	ど 土						
11	にち 日						
12	げつ 月	ごはん さわら さいきょうや 鯖の西京焼き だいず 大豆とチキンの和風 サラダ す 澄まし汁	さわら みそ 鯖,味噌 とりにく 鶏肉,大豆,ちりめんじゃこ しらす	もやし 大葉,オレンジ きゅうり 胡瓜,レタス,人参 ほうれん草	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖	463	2.2
13	か 火	チキンカレー マセドアンサラダ バナナ	とりにく 鶏肉 だいず 大豆,チーズ	しいたけ 椎茸,しめじ,玉ねぎ,人参 キャベツ,胡瓜,人参 バナナ	じゃがいも,米,大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖	632	3
14	すい 水	ごはん さけ て や 鮭の照り焼き おからの骨太 サラダ あか 赤だし	さけ 鮭 おから,チーズ みそ あぶら 味噌,油揚げ	キャベツ,人参,りんご パプリカ,しめじ,コーン だいこん 大根,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖	518	3.2
15	もく 木	ごはん あつあ だいず すぶた ふういた め 厚揚げと大豆の酢豚 風炒め ちゅうか 中華風ポテト みそ汁	あつあ だいず 厚揚げ,大豆 みそ 味噌	人参,たまご ピーマン,人参,玉ねぎ,椎茸,キャベツ 人参,ほうれん草,わかめ,玉ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう あぶら さつまいも,三温糖,油	703	2.4
16	きん 金	ごはん さば さけ 鯖の酒かす焼き きりぼし だいこん 切干大根ときゅうり の酢の物 けんちん汁	さば みそ 鯖,味噌 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	オレンジ,キャベツ,大葉 切干し だいこん,胡瓜 たいこん 大根,人参,ねぎ,椎茸	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	595	2.4
17	ど 土						

18	にち 日						
19	げつ 月						
20	か 火	みそラーメン か ひややっこ 変わり冷奴 ベビーチーズ	ぶたにく みそ 豚肉、味噌 とうふ かつお 豆腐、鰹 チーズ	こまつな 小松菜、コーン、もやし、キャベツ なす きゅうり 茄子、胡瓜、みょうが、わかめ、大葉	ちゅうかめん 中華麺、こま、三温糖 さんおんとう	502	4.2
21	すい 水	ごはん タラのフライ こまつな だいず 小松菜と大豆のキムチ和え みそ汁	たら たまご タラ、卵 だいず 大豆 みそ 味噌	キャベツ、レタス、トマト こまつな 小松菜、えのき、キムチ かぼちゃ 南瓜、エリンギ、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 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油	506	2.1
22	もく 木	ごはん ぶたにく 豚肉のピカタ ピーマンのおろし和え わかめスープ	ぶたにく たまご 豚肉、卵 とうふ 豆腐	りんご、レタス パプリカ、ピーマン、大根、もやし たま 玉ねぎ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこあぶら 小麦粉、油 あぶら ごま、ごま油	562	1.7
23	きん 金			しゅうぶんひ 秋分の日			
24	ど 土						
25	にち 日						
26	げつ 月	ごはん ほいこーろー 回鍋肉 もやしナムル のっぺい汁	ぶたにく 豚肉、テンメンジャン、味噌 ちりめんじゃこ とり 鶏肉	キャベツ、人参、ピーマン、にんにく にんじん 人参、にら、もやし だいこん 大根、人参、ねぎ、椎茸	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら あぶらさんおんとう 油、ごま油、三温糖 さんおんとう さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま、ごま油 かつくりこ かつくりこ片栗粉	640	3
27	か 火	だいず いり大豆ごはん いわし や 鰯のかば焼き ひじきサラダ みそ汁	だいず 大豆 いわし 鰯 かん ツナ缶 みそ 味噌	トマト、レタス、キャベツ にんじん 人参、だいこん 大根 ごぼう、人参、ねぎ、大根	こめ 米 かつくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	661	3.3
28	すい 水	ごはん ぎゅうざら 牛皿 はくさい こまつな 白菜と小松菜のごま酢和え みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 あつあ 厚揚げ、味噌	たま 玉ねぎ、しめじ、ねぎ、人参、こんにゃく はくさいこまつな 白菜、小松菜、人参 みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖、ごま じゃがいも	637	1.7
29	もく 木	ごはん さば みそ 鯖の味噌煮 にんじん 人参シリシリ す じる 澄まし汁	さばみそ 鯖、味噌 かんたまご ツナ缶、卵	しょうが 生姜、もやし、にら、りんご にんじん 人参 まいたけなす 舞茸、茄子、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 あぶら ごま油	591	3
30	きん 金	ごはん さけ 鮭のムニエル かぼちゃ煮 あか 赤だし	さけ たまご 鮭、卵 あぶらあ 油揚げ、味噌	キャベツ、トマト、玉ねぎ、レモン かぼちゃ 南瓜 だいこん 大根、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター さんおんとう さんおんとう 三温糖	593	1.8

☆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、**さつまいも、南瓜、しめじ、椎茸、チンゲン菜**です。

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)			(g)	
けつぐい 1ヶ月平均値	568	27.2	17.7	82.7	2.7
きじゆんち ※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

