

11月の献立表

れいわ ねん
令和4年
かせい こぞだち園
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	からたきょうし 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	か 火	ごはん しろみぎかな 白身魚のケチャップ煮 だいこん 大根サラダ やさい 野菜スープ	たまご メルルーサ,卵	しょうが 生姜,にんにく,白ねぎ,玉ねぎ,ねぎ だいこん 大根,コーン,胡瓜,人参 しろ 白ねぎ,白菜,人参,しめじ,ほうれん草	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくり かたくり,さんおんとう 片栗粉,三温糖	420	2.2
2	すい 水	ごはん とり 鶏のから揚げ はなかつお フロッコリーの梅おかか和え みそ汁	とり とりにたまご 鶏肉,卵 はなかつお 花鰹 みそ 味噌 味噌汁	しょうが にんにく,生姜,パプリカ,トマト,キャベツ たまご フロッコリー,玉ねぎ,梅干し にんじん 人参,ごぼう,水菜	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくり かたくり,あぶら 片栗粉,油 あぶら あぶら,さんおんとう ごま油,三温糖 じゃがいも	584	1.9
3	もく 木						
4	きん 金	さつまいもごはん さけ 鮭のちゃんちゃん焼き こまつな 小松菜とえのきのごま和え すまし汁	さけ さけ,味噌 とうふ 豆腐	たまご しめじ,玉ねぎ,キャベツ,ピーマン,にんにく もやし,りんご こまつな 小松菜,えのき,人参,こんにゃく だいこん エリンギ,大根,ねぎ	こめ 米,さつまいも さんおんとう 三温糖,バター ごま さんおんとう ごま,三温糖	603	4.2
5	ど 土						
6	にち 日						
7	げつ 月	ごはん きみごろもや いわしの黄身衣焼き きりぼしだいこん 切干大根とツナの和え物 みそ汁	いわし いわし,たまご 鰯,卵 ツナ缶 みそ 味噌 味噌汁	しょうが オレンジ,レタス,キャベツ きりぼし きりぼし,だいこん,きゅうりにんじん 切干大根,胡瓜,人参,コーン かぼちゃ かぼちゃ,たまご 南瓜,玉ねぎ,えのき,わかめ	こめ おおむぎ 米,大麦 こむぎ こむぎ,あぶら 小麦粉,油	671	2.3
8	か 火	野菜たっぷりキーマカレー とうふ 豆腐の和風サラダ ぎゅうにゅうかんてん 牛乳寒天(キウイソース)	ぎゅうにゅう 豚ミンチ とうふ 豆腐 かんてんぎゅうにゅう 寒天,牛乳	たまご 玉ねぎ,人参,トマト,茄子,ピーマン レタス,キャベツ,胡瓜,水菜 キウイソース	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	644	3.2
9	すい 水	ごはん さわらみ 鱈のねぎみそ焼き たいこんた 大根炊き すまし汁	さわらみ さわらみ,味噌 あぶら あぶら,油揚げ とうふ 豆腐	しょうが ねぎ,生姜,パプリカ,レタス,りんご たいこん たいこん,とうがらし 大根,唐辛子 みずな みずな,にんじん 水菜,人参,えのき	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 さんおんとう 三温糖	662	3.4
10	もく 木	ごはん やみつきちキン かいそう 海藻サラダ けんちん汁	とり 鶏肉 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	にんにく にんにく,キャベツ,トマト わかめ わかめ,あかたま 赤玉ねぎ,ひじき,きゅうり だいこん だいこん,にんじん,しいたけ 大根,人参,椎茸,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 さつまいも さつまいも,かたくり 片栗粉	616	2.9
11	きん 金	ごはん かじょうどうふ 家常豆腐 カラフルピクルス みそ汁	あつあ あつあ,ぶたにく 厚揚げ,豚肉 みそ みそ,たまご 味噌,卵	たまご 玉ねぎ,ごぼう,人参,白ねぎ,生姜 きゅうり きゅうり,だいこん,にんじん 胡瓜,大根,人参 たまご たまご,だいこん 玉ねぎ,わかめ,大根	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくり かたくり,さんおんとう,あぶら 片栗粉,三温糖,ごま油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	753	1.7
12	ど 土						
13	にち 日						
14	げつ 月	いらいん 鶏卵うどん ちゅうかふう 中華風ポテト バナナ	とり とりにたまご 鶏肉,卵 バナナ	にんじん 人参,しめじ,エリンギ,ねぎ,昆布	うどん さんおんとう さんおんとう,あぶら 三温糖,油	479	2
15	か 火	ごはん はるま おきつね春巻き ただしきゅうり やさい 野菜スープ	あぶら あぶら,ぶた 油揚げ,豚ミンチ ほ ほ,十シエビ	にんじん 人参,椎茸,もやし,キャベツ,トマト きゅうり きゅうり,しょうが 胡瓜,生姜 しろ 白ねぎ,白菜,人参,しめじ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖,オリーブオイル あぶら あぶら ごま油	503	2.9
16	すい 水	ごはん あかう 赤魚のレモンバジル焼き こまつな 小松菜のごま和え とんじり 豚汁	あかう あかう,たまご 赤魚,卵 ぶたにく ぶたにく,味噌 豚肉,味噌	バジル,レモン,キャベツ,りんご こまつな こまつな,にんじん 小松菜,人参 だいこん だいこん,たまご,にんじん 大根,玉ねぎ,人参,もやし,こんにゃく	こめ おおむぎ 米,大麦 オリーブオイル さんおんとう さんおんとう 三温糖 ごま	626	1.7
17	もく 木	ごはん さば 鯖の梅煮 まりぼしだいこん 切干大根とキュウリの和え物 あか 赤だし	さば 鯖 あぶら あぶら,みそ 油揚げ,味噌	うめぼ 梅干し,オレンジ,大葉,もやし まりぼし まりぼし,だいこん,きゅうり 切干大根,胡瓜 だいこん だいこん,にんじん 大根,人参,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 あぶら あぶら,さんおんとう ごま油,三温糖	538	3.6

18	きん 金	ごはん ぶたにく たまごいた 豚肉ときくらげの卵炒め マロニーの酢の物 すまし汁	ぶたにくたまご 豚肉,卵 ちりめんじゃこ	たま にんじん きくらげ,玉ねぎ,人参,キャベツ きゅうり にんじん 胡瓜,わかめ,人参 こまつな にんじん 小松菜,人参,かぶ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとうあぶら 三温糖,油 さんおんとう マロニー,三温糖	651	2.1
19	ど 十						
20	にち 日						
21	げつ 月	ごはん あじ なんばんつ 鰹の南蛮漬け ごぼうサラダ みそ汁	あじ 鰹 みそ 味噌 あつあつ みそ 厚揚げ,味噌	たま にんじん 玉ねぎ,人参,トマト,キャベツ ごぼう,人参,青のり,こんにやく たま 玉ねぎ,わかめ	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 さんおんとう ごま,三温糖 じゃがいも	721	3.4
22	か 火	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き ヤーコンのから揚げ さといも とうにゅう しる 里芋の豆乳みそ汁	さば 鯖 みそ とうにゅう 味噌,豆乳	おおば 大葉,オレンジ,キャベツ だいこんにんじん 大根,人参,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりこあぶら ヤーコン,片栗粉,油 さといも 里芋	601	2.3
23	すい 水						
24	もく 木	ごはん タラのフリッター だいすい いろど 大豆入り彩りひじき すまし汁	たら あぶらあ だいず 油揚げ,大豆	パプリカ,レタス,キャベツ,りんご ひじき,人参,いんげん,こんにやく まいたけ,人参,ほうれん草,わかめ	こめ おおむぎ 米,大麦 こあぶら てんぷら粉,油 さんおんとう 三温糖	498	2.3
25	きん 金	黒枝豆ごはん さわらて や 鯖の照り焼き ながいも とうにゅう しる 長手ともすくの酢の物 のっぺい汁	さわら 鯖 ちりめんじゃこ とりにく 鶏肉	くろえだまめ 黒枝豆 おおば もやし,大葉,トマト きゅうり もすく,胡瓜 だいこん にんじん ししいたけ 大根,人参,椎茸,ねぎ	こめ こめ 米,もち米 さんおんとう 三温糖 ながいもさんおんとう 長手,三温糖 さつまいも かたくりこ 片栗粉	631	3.8
26	ど 十						
27	にち 日						
28	げつ 月	ごはん チンジャオロース きのこのさっぱり和え ちゅうか 中華スープ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ	たま 玉ねぎ,ピーマン,パプリカ,キャベツ しいたけ 椎茸,えのき,しめじ たま にんじん 玉ねぎ,人参,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう あぶら 三温糖,こま油 あぶら マロニー,こま油	482	1.9
29	か 火	ごはん あかうおにつ 赤魚の煮付け ヤーコン入りきんぴらごぼう あか 赤だし	あかうおたまご 赤魚,卵 あぶらあ みそ 油揚げ,味噌	にんじん わかめ,人参,キャベツ ごぼう,人参,こんにやく だいこんたま 大根,玉ねぎ,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 ヤーコン,ごま,三温糖 じゃがいも	555	3.8
30	すい 水	ごはん にくどうふ 肉豆腐 はくさい 白菜とシメジのゆず和え みそ汁	ぎゅうにくとうふ 牛肉,豆腐 あぶらあ みそ 油揚げ,味噌	にんじん しろ しらたき 人参,えのき,白ねぎ,白滝 はくさい ゆず 白菜,しめじ,柚子 にんじん なす 人参,ごぼう,茄子,わかめ	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	500	4.2

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**木**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。

☆**木**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、かぶ、チンゲン菜、ヤーコン、さつまいも、里芋、大根、ほうれん草、白菜です。

☆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	587	27.5	18.8	84.6	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。

