



12月の献立表



令和4年
風の子ぞだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	さいりょう 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	エネルギー源になる		
1	もく 木	ひじきごはん ししゃものマリネ だいず 大豆のおろし和え かす汁	あぶら、だいず 油揚げ、大豆 ししゃも だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ、あぶら、ぶたにく 味噌、油揚げ、豚肉	ひじき、人参、いんげん、こんにやく たま 玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、キャベツ、りんご だいこん 大根、ねぎ にんじん 人参、ごぼう、しめじ、ねぎ、こんにやく	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくり、あぶら、さんおんとう 片栗粉、油、三温糖	686	3.1
2	きん 金	ごはん とりにく 鶏のチーズ焼き かぼちゃとさつまいものサラダ すまし汁	とりにく 鶏肉、チーズ ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐	トマト、キャベツ かぼちゃ、にんじん 南瓜、人参、パセリ こまつな、はくさい 小松菜、白菜、えのき	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	627	1.9
3	ど 土						
4	にち 日						
5	げつ 月	ごはん あかうお 赤魚のあずま煮 きゅうり 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁	あかうお、たまご 赤魚、卵 ちりめんじゃこ みそ、とうふ 味噌、豆腐	もやし、かいわれ きゅうり 胡瓜、わかめ、人参 エリンギ、ごぼう、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶら、かたくり、さんおんとう 油、片栗粉、三温糖 さんおんとう 三温糖	479	2.3
6	か 火	ごはん とりにく 鶏むね肉のサクサク変わり揚げ きりぼしだいこん ツナと切干大根のサラダ とうにゅう、しる 豆乳みそ汁	とりにく、やどうふ、たまご 鶏肉、高野豆腐、卵 かん ツナ缶 みそ、とうにゅう 味噌、豆乳	あお 青のり、キャベツ、オレンジ 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 はくさい、にんじん 白菜、人参、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ、こあぶら 小麦粉、パン粉、油	668	2.5
7	すい 水	ごはん さけ、さいまようや 鮭の西京焼き チンゲン菜のおかか和え かきたま汁	さけ、みそ 鮭、味噌 かつおぶし 鰹節 たまご たまご 卵	もやし、おおば もやし、大葉、ブロッコリー チンゲン菜、白菜、しめじ たまご たまご 玉ねぎ、水菜、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 かたくりに 片栗粉	463	1.8
8	もく 木	ごはん ぶた、や 豚のBBQ焼き もやしとニラのジャコ和え やさしい 野菜スープ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ	たま 玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、オレンジ にんじん にら、人参、もやし はくさい、しる 白菜、白ねぎ、人参、豆腐、しめじ	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	528	2.1
9	きん 金	ごはん あじ、しおたつあ 鰯ののり塩竜田揚げ キャベツとえのきのごま和え みそ汁	あじ 鰯 みそ 味噌	しょうがあお 生姜、青のり、レタス、ブロッコリー、トマト キャベツ、えのき、人参 だいこん、にんじん 大根、人参、わかめ、水菜	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	510	3.7
10	ど 土						
11	にち 日						
12	げつ 月	ごはん とりにく 鶏じゃが わかめとセロリとひじきの酢の物 みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ、あつあ 味噌、厚揚げ	たま 玉ねぎ、人参、グリーンピース、白滝 セロリ、わかめ、ひじき、胡瓜 かぼちゃ 南瓜、ごぼう、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	533	2.9
13	か 火	根菜カレー まめい、かいそう 豆入り海藻サラダ ヨーグルト	だいず 大豆 ヨーグルト	たま 玉ねぎ、人参、れんこん、しめじ、ごぼう わかめ、赤玉ねぎ、ひじき、胡瓜	こめ、おおむぎ 米、大麦、ヤコン	550	3.5
14	すい 水	ごはん さば、みそに 鯖の味噌煮 かぶの酢の物 すまし汁	さば、みそ 鯖、味噌 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	しょうが 生姜、もやし、大葉、りんご にんじん、きゅうり かぶ、人参、胡瓜 こまつな しめじ、小松菜、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 ふ 麩	558	2.7
15	もく 木	肉うどん か、ひやっこ 変わり冷奴 バナナ	ぎゅうにく 牛肉 とうふ、かつおぶし 豆腐、鰹節	たま 玉ねぎ、エリンギ、ねぎ な、きゅうり、しょうが、おおば 茄子、胡瓜、生姜、大葉 バナナ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	483	4.2
16	きん 金	ごはん さわら、ゆうあんや 鯖の幽庵焼き こまつな 小松菜ときゅうりの梅味噌和え すまし汁	さわら 鯖 みそ 味噌	ゆず 柚子、キャベツ、オレンジ こまつな、きゅうりにんじん、うめぼ 小松菜、胡瓜、人参、梅干し とうがん、みずな 冬瓜、水菜、えのき、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦	470	4.2
17	ど 土						

18	にち日						
19	げつ月	ごはん あつあ厚揚げのきのこあんかけ おからの骨太サラダ とんじる豚汁	あつあ厚揚げ おから、チーズ ぶたにくみそ豚肉、味噌	しめじ、えのき、たまごまつな、にんじん、小松菜、人参 パプリカ、しめじ、コーン だいこんたまご大根、玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、こんにやく	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんどう 片栗粉、三温糖	860	2.6
20	か火	ごはん さわらしおや 鱈の塩焼き ヤーコンのきんぴら みそ汁	さわら鱈 みそ味噌	もやし、にら、りんご ごぼう、人参、こんにやく はくさい白菜、ほうれん草、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 ヤーコン、ごま、さんおんどう 三温糖 さといも 里芋	533	2.5
21	すい水	ちらし寿司 ふるふき大根 あか赤だし チーズ	たまご卵 みそ味噌 みそ あぶらあ味噌、油揚げ チーズ	にんじん人参、たけのこ、しいたけ、えんどう、こんにやく だいこん大根 なめこ、ねぎ	こめ 米 じゃがいも	496	3
22	もく木	ごはん あじ あまず 鱈の甘酢あんかけ かぼちゃ煮 みそ汁	あじ鱈 みそ あつあ味噌、厚揚げ	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、パプリカ、キャベツ、トマト ピーマン かぼちゃ 南瓜 たまご だいこん 玉ねぎ、大根、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこあぶら あぶら 片栗粉、油、ごま油 さんおんどう 三温糖 さんおんどう 三温糖	687	3.6
23	きん金	ケチャップライス とりにたまご 鶏のから揚げ ポテトサラダ オニオンスープ	えびたまご 卵 とりにたまご 鶏肉、卵 たまご 卵	グリーンピース、コーン、たまご玉ねぎ、人参 しょうが にんにく、生姜、レタス、りんご きゅうりたまご きゅうり、たまご たまご 人参 たまご にんじん 玉ねぎ、人参、ほうれん草	こめ 米 かたくりこあぶら 片栗粉、油 さんおんどう 三温糖	885	3.6
24	ど十						
25	にち日						
26	げつ月	ごはん さば さけ や 鯖の酒かす焼き まめ豆のサラダ すまし汁	さばみそ 鯖、味噌 だいず 大豆、ちりめんじゃこ	おおば もやし、大葉、オレンジ にんじん 人参、レタス、きゅうり、みずな、水菜 チンゲン菜、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどう 三温糖 さといも 里芋	546	3.2
27	か火	ごはん さけ 鮭のカレームニエル さんしよく 三色ゆずなます みそ汁	さけたまご 鮭、卵 みそ味噌	キャベツ、パプリカ にんじん 人参、れんこん、胡瓜、柚子 にんじん 人参、たまご、みずな、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター さんおんどう 三温糖、ごま	526	1.8
28	すい水	とし 年越しそば てん 天ぷら みかん	あぶらあ 油揚げ えび	だいこんはくさい 大根、白菜、エリンギ、しめじ れんこん、ピーマン、キャベツ みかん	さんおんどう 三温糖 あぶら さつまいも、油	482	3.7
29	もく木	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 ヨーグルト	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー あかたまご 赤玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、人参	こめ おおむぎ 米、大麦	597	3.2
30	きん金						
31	ど十						

☆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** 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、小松菜、白菜、ヤーコン、ほうれん草、大根、かぶです。

☆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。



※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。

	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	579	27.2	17.8	85.1	2.9
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7