



2月の献立表



令和4年

風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりよう 材料			エネルギー (Kcal)	塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー 源になる		
1	か 火	ごはん さけ こうみや 鮭の香味焼き ひじきと大豆のサラダ みそ汁	あか さけ 赤みそ、鮭 だいず 大豆 みそ 味噌	もやし、リンゴ、ブロッコリー ひじき、きゅうり、水菜、キャベツ、パプリカ はくさい 白菜、しめじ、小松菜	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま さといも 里芋	468	2.6
2	すい 水	ぶたにく 豚肉のスパゲッティ かいそう 海藻サラダ ベビーチーズ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ プロセスチーズ	たま 玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト缶 わかめ、トマト、ひじき、きゅうり	スパゲッティ	531	2.0
3	もく 木	えほうまき 恵方巻 いわしてん 鰯の天ぷら きんときまめ につ 金時豆の煮付け あか 赤だし	こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵 いわし 鰯 きんときまめ 金時豆 あか どうふ 赤みそ、豆腐	ほ しいたけ のり、干し椎茸、きゅうり、人参 レタス、キャベツ、トマト なめこ、わかめ	こめおおむぎ さんおんとう 米、大麦、三温糖 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さんおんとう 三温糖	556	2.0
4	きん 金	ごはん とりにく 鶏肉のつけ焼き～梅ジャム入り～ カラフルピクルス みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	うめ 梅ジャム、キャベツ、りんご、 にんじん 人参、きゅうり、大根 えのき、ほうれん草、蓮根	こめおおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さといも 里芋	556	1.7
5	ど 土						
6	にち 日						
7	げつ 月	ごはん さば かんこ ぐうに 鯖の韓国風煮 ナムル スープ	さば たまご 鯖、卵 ちりめんじゃこ	しょうが ねぎ、生姜、にんにく、もやし、にら にんじん 人参、ほうれん草、切干大根 キャベツ、青ねぎ、白菜、人参	こめおおむぎ さんおんとう 米、大麦 ごま、三温糖 さんおんとう 三温糖、ごま、ごま油	565	3.0
8	か 火	ポークカレー おんやさい うめ 温野菜～梅ドレ～ バナナ	ぶたにく 豚肉	にんじん たまご 人参、ブロッコリー、玉ねぎ、こんにやく カリフラワー、人参、かぼちゃ、梅ジャム バナナ	こめおおむぎ さんおんとう 米、大麦、じゃがいも	687	3.2
9	水	ごはん きわら て や 鯖の照り焼き きゅうりの梅和え みそ汁	さわら 鯖 ちりめんじゃこ みそ とうふ 味噌、豆腐	おおば 大葉、キャベツ、りんご きゅうり7、梅干し とうみょう にんじん 豆苗、かぶ、人参	こめおおむぎ さんおんとう 米、大麦 さんおんとう 三温糖	493	2.7
10	もく 木	ごはん おでん こまつな 小松菜のピーナツ和え みそ汁	たまご つあ とりにく 卵、厚揚げ、鶏肉 はなかつお 花鰹 みそ 味噌	だいこん 大根、こんにやく こまつな にんじん 小松菜、人参 しょうが ねぎ、生姜、にんにく、もやし、にら、エリンギ	こめおおむぎ さんおんとう 米、大麦 さんおんとう 三温糖 ピーナツ、さんおんとう 三温糖	702	2.4
11	きん 金						
12	ど 土						
13	にち 日						
14	げつ 月	ごはん あじ いちやほ 鰹の一夜干し ごもくにまめ 五目煮豆 とんじる 豚汁	あじ 鰹 だいず 大豆 ぶたにのみそ 豚肉、味噌	だいこん 大根、もやし、大葉、オレンジ にんじん 人参、ごぼう、昆布、こんにやく だいこん 大根、ねぎ、人参、こんにやく	こめおおむぎ さんおんとう 米、大麦 さんおんとう 三温糖	610	2.2
15	か 火	ごはん さけ しおや 鮭の塩焼き キャベツとえのきのゴマ和え みそ汁	さけ 鮭 みそ とうふ 味噌、豆腐	もやし おおば もやし、大葉、トマト キャベツ、えのき、人参 だいこん 大根、エリンギ、小松菜	こめおおむぎ さんおんとう 米、大麦 ごま、三温糖	433	1.9

16	すい水	ごはん 豆腐の落とし揚げ マロニーの中華風サラダ ニラ玉スープ	ツナ、豆腐、卵 ちりめんじゃこ たまご卵	にんじん、たまご 人参、ひじき、玉ねぎ、キャベツ 人参、わかめ、きゅうり、マロニー にら、玉ねぎ	こめおむぎ 米、大麦 片栗粉 さんおんとうあぶら 三温糖、油	580	3.6
17	もく木	ハイカラうどん おからの骨太サラダ ヨーグルト	ぶたにあぶらあ 豚肉、油揚げ おから、チーズ、大豆、ちりめんじゃこ ヨーグルト	だいこん、にんじん 大根、キャベツ、人参、しめじ パプリカ、しめじ、コーン	うどん	533	2.3
18	きん金	ごはん 鯖のきのこあんかけ ブロッコリーの梅おかか和え みそ汁	さわら 鯖 はなかつお 花鰹 みそあぶらあ 味噌、油揚げ	ほ、しいたけ、にんじん しめじ、干し椎茸、エリンギ、人参 ブロッコリー、パプリカ、梅干し ほうれん草	こめおむぎ 米、大麦 かたくりこあぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖 じゃがいも、里芋	565	2.6
19	ど土						
20	にち日						
21	げつ月	炒り黒豆のもっちりごはん シシャモの天ぷら 春菊の白和え みそ汁	くろまめ 黒豆 ししゃも とうふ、みそ 豆腐、味噌 みそ 味噌	とうみょう キャベツ、豆腐、トマト しゅんぎく、にんじん 春菊、ひじき、人参、こんにゃく こまつな 小松菜、エリンギ、ねぎ、かぼちゃ	こめ、こめ 米、もち米 あぶら 油 さんおんとう ごま、三温糖	631	3.1
22	か火	ごはん 肉豆腐 きのこのさっぱり和え すまし汁	ぶたにとうふ 豚肉、豆腐 ちりめんじゃこ あぶら 油あげ	にんじん、たまご 人参、ねぎ、玉ねぎ、しらたき しいたけ 椎茸、えのき、しめじ にんじん、だいこん 人参、わかめ、大根	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	496	3.3
23	すい水			天皇誕生日			
24	もく木	ごはん 鯖の酒かす焼き 大根ときゅうりの酢の物 豆乳みそ汁	さわみ、そ 鯖、味噌 ちりめんじゃこ とうにゆみ、みそ 豆乳、味噌	おおぼ もやし、大葉、オレンジ だいこん 大根、きゅうり、わかめ はくさい 白菜、ねぎ	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、ごま さつまいも	556	3.1
25	きん金	ごはん チキン南蛮～梅ジャム入り～ もやしとにらのジャコ和え みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ、とうふ 味噌、豆腐	うめ 梅ジャム、キャベツ、パプリカ、トマト にんじん にら、人参、もやし こまつな ごぼう、小松菜、れんこん	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	519	2.3
26	ど土			開所日			
27	にち日						
28	げつ月	ごはん 鯖の塩焼き ひじきのカルシウム煮 あか 赤だし	さわら、たまご 鯖、卵 あぶらあ 油揚げ、ちりめんじゃこ とうふ、あか 豆腐、赤みそ	だいこん キャベツ、パプリカ、大根 にんじん ひじき、人参、しらたき わかめ、なめこ、かぶ、ねぎ	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	571	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。

☆**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、キャベツ、小松菜、れんこん、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	脂肪	炭水化物	塩分
	(kcal)			(g)	
1ヶ月平均値	562	28.5	17.4	81.7	2.6
※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。