



がつ こんだてひょう
3月の献立表



れいわ ねん
令和4年
かせ こ えん
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 ととの 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 あつあ いた 厚揚げのオイスターソース炒め こまつな こま あ 小松菜の胡麻和え みそ じる みそ汁	あつあ 厚揚げ みそ 味噌	たま 玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、キャベツ、にんにく こまつな にんじん 小松菜、人参 だいこんはくさいにんじんみずな 大根、白菜、人参、水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油 さんおんとう ごま、三温糖	685	2.7
2	すい 水	ごはん にこ 煮込みハンバーグ ほねぶと おからの骨太サラダ  ちゅうかふう 中華風スープ	あいびき たまご ぎゅうにゅう 合挽ミンチ、卵、牛乳 おから、チーズ	たま にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー パプリカ、しめじ、コーン はくさい にんじん 白菜、ねぎ、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 おおむぎ こあぶら 大麦、パン粉、油 あぶら ごま油	689	1.6
3	もく 木	な はな 菜の花ちらし かぼちやの煮付け す じる 澄まし汁 ぎゅうにゅうかんでん 牛乳寒天～いちごジャム～	たまごさけ 卵、鮭 あつあ 厚揚げ ぎゅうにゅう 牛乳	ほ しいたけ な はなにんじん 干し椎茸、れんこん、菜の花、人参 かぼちや エリンギ、大根、ねぎ かんでん 寒天、いちご	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	706	3.6
4	きん 金	ごはん、納豆 さわら いそべあ 鯖の磯辺揚げ きりほしだいこん 切干大根とわかめの酢のもの みそ じる みそ汁	なつどう 納豆 さわら 鯖 ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、トマト、ブロッコリー きりほしだいこん 切干大根、きゅうり、わかめ こまつな にんじんはくさい 小松菜、しめじ、人参、白菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さんおんとう 三温糖	603	2.1
5	ど 土						
6	にち 日						
7	げつ 月	ごはん さけ て や 鮭の照り焼き こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ じる みそ汁	さけ 鮭 こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵 みそ 味噌	にんじん キャベツ、人参、オレンジ にんじん 人参、きぬさや しめじ、えのき、れんこん、小松菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう かたくりに 三温糖、片栗粉	540	3.7
8	か 火	ぎゅう 牛すじカレー おんやさい 温野菜 バナナ	ぎゅうにく 牛肉	にんじん たま 人参、しめじ、玉ねぎ、ブロッコリー にんじん 人参、かぼちや バナナ	こめ、おおむぎ 米、大麦、じゃがいも さつまいも	629	2.5
9	すい 水	ごはん さわら さけ や 鯖の酒かす焼き きんぴらごぼう みそ じる みそ汁	さわら 鯖 みそ とうふ 味噌、豆腐	おおば キャベツ、大葉、トマト にんじん ごぼう、人参、こんにやく ほうれん草、ねぎ、大根	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう ごま、三温糖	566	3.0
10	もく 木	ごはん とり あ 鶏のから揚げ ちゅうかふうす もの 中華風酢のもの みそ じる みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 さくらえび みそ とうふ 味噌、豆腐	しょうが にんにく、生姜、レタス、キャベツ にんじん きゅうり、コーン、人参、マロニー だいこん とうみょう 大根、エリンギ、豆苗	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 あぶら 三温糖、ごま油	684	1.9
11	きん 金	ごはん さば みそ に 鯖の味噌煮 あ ブロッコリーのうめ和え  す じる 澄まし汁	さばあか みそ 鯖、赤みそ、味噌 あぶらあ 油揚げ	しょうが 生姜、キャベツ たま うめぼ ブロッコリー、玉ねぎ、パプリカ、梅干し みずな はくさい 水菜、しめじ、白菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	598	3.3
12	ど 土						
13	にち 日						
14	げつ 月	とりなんぼん 鶏南蛮そば ちゅうかふう 中華風ポテト バナナ	とりにく 鶏肉	しいたけ わかめ、椎茸、ねぎ バナナ	さんおんとう そば、三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖、さつまいも、油	501	3.1
15	か 火	ごはん あじ や ふう 鰯のかば焼き風 きとも うめ わふう 里芋とおかか梅の和風サラダ  みそ じる みそ汁	あじ 鰯 はなかつお 花鮓 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	おおば 大葉、キャベツ、オレンジ うめぼ ねぎ、梅干し こまつな にんじん 小松菜、ごぼう、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりにさんおんとう 片栗粉、三温糖 さといも 里芋、じゃがいも	663	2.6
16	すい 水	ごはん や ふう すき焼き風煮 だいこん あ 大根ともやしのキムチ和え あか 赤だし	ぎゅうにくや とうふ 牛肉、焼き豆腐 とうふ あか 豆腐、赤みそ	にんじん はくさい たま 人参、えのき、白菜、ねぎ、玉ねぎ、しらたき だいこん 大根、もやし、キムチ わかめ、なめこ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう ふ 三温糖、麩 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	610	3.8

17	もく木	いなり寿司 豆腐の和風サラダ にゅうめん	ちりめんじゃこ 豆腐	にんじん 人参、れんこん、椎茸、こんにやく、生姜 みずな 水菜、レタス、パプリカ とうみょうにんじん 豆苗、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 ひむぎ 冷や麦	547	3.3
18	きん金	ごはん コロッケ もやしナムル みそ汁	あいびき 合挽ミンチ ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじん 人参、キャベツ、玉ねぎ、レタス にんじん 人参、にら、もやし しめじ、はくさい、だいこん しめじ、白菜えのき、大根	こめ、おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 にんじん 人参、三温糖、ごま油 ごま、三温糖、ごま油	565	2.2
19	どま						
20	にち日						
21	げつ月						
22	か火	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め 菜の花の辛子和え 澄まし汁	ぶたにく、あか 豚肉、赤みそ、テンメンジャン あぶらあ 油揚げ	キャベツ、にんにく な 菜の花、人参 ねぎ、えのき、白菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖	583	2.8
23	すい水	ごはん 鮭の南蛮漬け 五目煮豆 のっぺい汁	さけ 鮭 だいず 大豆 とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト にんじん 人参 ごぼう、人参、こんにやく 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 かたくりこ 片栗粉、三温糖 さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	696	2.3
24	もく木	豚肉のトマトスパゲッティ 海藻サラダ フルーツ寒天	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ	たま 玉ねぎ、人参、にんにく、トマト缶 かんでん みかん、パイナップル、寒天	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	491	1.6
25	きん金	ごはん 赤魚の煮付け ひじきの白和え みそ汁	あかうお 赤魚 とうふ、みそ 豆腐、味噌 みそ 味噌	わかめ、もやし、りんご こまつな 小松菜、ひじき、人参、こんにやく れんこん、ごぼう、えのき、ほうれん草	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	491	3.4
26	どま						
27	にち日						
28	げつ月	ごはん 手羽元の照り煮〜梅ジャム〜 ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	てばもと 手羽元 たまご 卵 みそ、とうふ 味噌、豆腐	うめ 梅ジャム、キャベツ、りんご たま 玉ねぎ、ブロッコリー、人参 はくさい、ねぎ、しめじ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	609	2.9
29	か火	ごはん 鯖の塩焼き にらナムル かきたま汁	さば 鯖 ちりめんじゃこ たまご 卵	キャベツ、大葉、オレンジ にんじん 人参、にら、もやし たま 玉ねぎ、みずな 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 ごま、三温糖 かたくりこ 片栗粉	532	1.9
30	すい水	ごはん あっさり豚キムチ 菜の花 みそ汁	ぶたにく 豚肉 おから、あぶらあ みそ 味噌	にんじん 人参、ピーマン、玉ねぎ、キムチ、ねぎ にんじん 人参、ひじき、ねぎ、こんにやく だいこん 大根、しめじ、小松菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖	506	3.4
31	もく木	ごはん 白身魚のフライ たたききゅうり みそ汁	しろみぎかな 白身魚、卵 さくらえび みそ、あつあ 味噌、厚揚げ	キャベツ、レタス、トマト しょうが きゅうり、生姜 とうみょうはくさい 豆苗、白菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 あぶら ごま油	609	2.1

☆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、かぶ、春菊、菜の花、キャベツです。

☆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	596	27.1	18.9	86.1	2.7
※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
事を提供しています。