



がつ こんだてひょう  
4月の献立表



れいわ わん  
令和4年

かせ こ えん  
風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてひ 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	きん 金	ごはん きめあつあ わふう 絹厚揚げの和風きのこあんかけ きりぼたこんに 切干大根とツナのサラダ みそ汁	あつあ 厚揚げ ツナ みそ 味噌	しめじ、えのき、たま にんじん 玉ねぎ、人参 きりぼたこんに にんじん 切干大根、きゅうり、人参、コーン みずなはくさい かぼちゃ、しめじ、水菜、白菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとみたくりこ 三温糖、片栗粉	685	3.0
2	ど 土						
3	にち 日						
4	げつ 月	ごはん ぎゅうにやさい 牛肉と野菜のオイスターソース炒め マロニーの酢のもの す する 澄まし汁	ぎゅうにく 牛肉 さくらえび とうふ 豆腐	たま 玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、キャベツ、にんにく きゅうり、コーン、人参、マロニー わかめ、えのき、とうみょう 豆苗	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 三温糖、ごま	588	2.8
5	か 火	ごはん しろみざかなつ あ 白身魚の漬け揚げ ごもくにまめ 五目煮豆 みそ汁	しろみざかな 白身魚 ダイズ みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	しょうが 生姜、キャベツ、レタス、トマト にんじん たけのこ 人参、ごぼう、筍、こんにやく なす しめじ、茄子、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこあぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	608	2.8
6	すい 水	ごはん とり みそ や 鶏の味噌マヨ焼き ちゅうかふう 中華風サラダ けんちん汁	とりにくみ そ 鶏肉、味噌 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	キャベツ、オレンジ もやし、人参、きゅうり だいこん にんじん 大根、しいたけ、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	624	3.1
7	もく 木	ごはん て や ぶりの照り焼き おからの骨太サラダ みそ汁	ぶり おから、チーズ、ちりめんじゃこ みそ あつあ 味噌、厚揚げ	もやし、にら、りんご パプリカ、しめじ、コーン エリンギ、れんこん	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	671	2.8
8	きん 金	ごはん ぶた しょうがや 豚の生姜焼き きゅうりとわかめの和風サラダ やさい 野菜スープ	ぶたにあか 豚肉、赤みそ さくらえび	たま にんじん しょうが 玉ねぎ、人参、キャベツ、生姜 きゅうり、わかめ、レッドオニオン はくさい にんじん もやし、白菜、ねぎ、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶらさんおんとう 油、三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	584	2.4
9	ど 土						
10	にち 日						
11	げつ 月	ごはん あじ や 鰹のかば焼き こまつな ごまあ 小松菜の胡麻和え かきたま汁	あじ 鰹 たまとうふ 卵、豆腐	おおば キャベツ、大葉、りんご こまつな にんじん 小松菜、人参 しめじ、みつば、もずく	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとみたくりこ 三温糖、片栗粉、あぶら ごま、さんおんとう 三温糖	507	3.7
12	か 火	シーフードカレー かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	いか、ほたて、えび ちりめんじゃこ ヨーグルト	たま にんじん 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、こんにやく わかめ、レッドオニオン、ひじき、きゅうり	こめ、おおむぎ 米、大麦	625	2.6
13	すい 水	ごはん さわらしお や 鱈の塩こうじ焼き こうやどうふ ふく に 高野豆腐の含め煮 みそ汁	さわら 鱈 こうやどうふ 高野豆腐 みそ 味噌	にんじん キャベツ、人参、オレンジ 人参 しんたま こまつな 新玉ねぎ、小松菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	551	2.5
14	もく 木	ごはん まいぼーどうふ ダブル麻婆豆腐 だいこん 大根ナムル たまご 卵とにらのスープ	とうふだいこん 豆腐、大根、豚ミンチ、テンメンジャン ちりめんじゃこ たまご 卵	たま にんじん 玉ねぎ、ねぎ、人参、にんにく にんじん だいこん 人参、にら、大根 わかめ、たま わかめ、玉ねぎ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖 さんおんとう ごま、三温糖	614	3.0
15	きん 金	まめ 豆ごはん シシャモの天ぷら もやしとにらのジャコ和え あか 赤だし	まめ エンドウ豆 ししゃも ちりめんじゃこ とうふ あか 豆腐、赤みそ	おおば 大葉、パプリカ、レタス、キャベツ にんじん にら、人参、もやし わかめ、みつば、なめこ	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	572	3.6

16	ど 土								
17	に ち 日								
18	げ つ 月	ごはん すき焼き風煮 きりぼしだいこん 切干大根とわかめの酢のもの みそ汁	ぎゅうにき どうふ 牛肉,焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ 味噌	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 きりぼしだいこん 切干大根,きゅうり,わかめ こまつな にんじん 小松菜,アスパラ,人参,キャベツ	こめ,おおむぎ 米,大麦 ふん さんおんとう お麩,三温糖 さんおんとう 三温糖	559	3.6		
19	か 火	ごはん さば みそに 鯖の味噌煮 はる こまあ 春キャベツの胡麻和え さわに 沢煮わん	さばあか 鯖,赤みそ ぶたにく 豚肉	しょうが 生姜,もやし,にら しん 新キャベツ,パプリカ にんじん こまつな 人参,えのき,ごぼう,小松菜	こめ,おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 ごま さんおんとう ごま,三温糖	671	2.8		
20	す い 水	ハイカラうどん しん 新じゃがのフライ ヨーグルト	とりにくあぶらあ 鶏肉,油揚げ ヨーグルト	だいこん にんじん 大根,キャベツ,人参,エリンギ	うどん じゃがいも,あぶら 油	493	2.5		
21	も く 木	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け たま あぶらあ あ もの 玉ねぎと油揚げの和え物 みそ汁	あかうお 赤魚 あぶらあ 油揚げ,ちりめんじゃこ みそ とうふ 味噌,豆腐	わかめ,キャベツ,人参 たま 玉ねぎ,かいわれ大根 だいこん はくさい 大根,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 三温糖	485	3.2		
22	き ん 金	ごはん あつさり豚キムチ だいず あ 大豆のおろし和え やさしい 野菜スープ	ぶたにく 豚肉 だいず 大豆,ちりめんじゃこ	にんじんたま 人参,玉ねぎ,ピーマン,キムチ,ねぎ だいこん 大根,ねぎ はくさい にんじん 白菜,もやし,人参	こめ,おおむぎ 米,大麦 あぶら 油	512	3.0		
23	ど 土								
24	に ち 日								
25	げ つ 月	ごはん タンドリーチキン たまご ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	とりにく 鶏肉,ヨーグルト たまご 卵 みそ とうふ 味噌,豆腐	しょうが 生姜,キャベツ,トマト たま にんじん ブロッコリー,玉ねぎ,人参 にんじん かぼちゃ,人参,エリンギ	こめ,おおむぎ 米,大麦 かたくりこあぶら 片栗粉,油	584	1.6		
26	か 火	ごはん さけ しおや 鮭の塩焼き ひじきの卵の花 たけのこ じり 筍の澄まし汁	さけ 鮭 あぶらあ おから,油揚げ	キャベツ,オレンジ にんじん 人参,ひじき,ねぎ,こんにやく たけのこ み ば 筍,わかめ,三つ葉	こめ,おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖	435	2.6		
27	す い 水	たけのこ 筍ごはん さわらしおや 鯖の塩焼き ごぼうとツナのサラダ みそ汁	油揚げ あじ 鰯 みそ あつあ 味噌,厚揚げ	たけのこ 筍,人参 だいこん キャベツ,大根,りんご ごぼう,アスパラ,人参 しめじ,えのき,小松菜	こめ,おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖	657	2.7		
28	も く 木	ごはん とり 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 ちりめんじゃこ みそ とうふ 味噌,豆腐	しょうが 生姜,レタス,キャベツ しょうが きゅうり,生姜 だいこん みずな 大根,エリンギ,水菜	こめ,おおむぎ 米,大麦 かたくりこあぶら 片栗粉,油 あぶら ごま油	618	2.3		
29	き ん 金								
30	ど 土								

☆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	脂肪	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	589	29.7	19.6	81.1	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。