



1月の献立表



れいわ ねん  
令和5年  
かぜ こぞだち園

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	エネルギー源になる		
1	にち 日						
2	げつ 月						
3	か 火						
4	すい 水	ごはん さば いちやぼ 鯖の一夜干し くろまめ 黒豆 こうはく 紅白なます たつく 田作り そうに だいこん お雑煮(大根もち)	さば 鯖 くろまめ 黒豆  かたくちいわし とりにく 鶏肉	だいこんにんじん 大根, 人参  にんじん だいこん 人参, 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 三温糖, こま くるみ, さんおんとう 三温糖 ながいも 長芋	617	2
5	もく 木	ごはん とりにく 鶏肉のピカタ マロニーの酔の物 みそ汁	とりにくたまご 鶏肉, 卵  とうふ みそ 豆腐, 味噌	キャベツ, りんご きゅうり にんじん 胡瓜, コーン, 人参 みずなだいこんにんじん ねぎ, 水菜, 大根, 人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこあぶら 小麦粉, 油 マロニー, さんおんとう 三温糖, こま	671	1.8
6	きん 金	ななくさかゆ 七草粥 いわし 鰯のかば焼き ヤーコンのきんぴら みそ汁	いわし 鰯  みそ 味噌	キャベツ, レタス, トマト ごぼう, 人参, こんにゃく しめじ, なめこ, 豆腐	こめ 米, こま かたくりこさんおんとうあぶら 片栗粉, 三温糖, 油 ヤーコン, こま, さんおんとう 三温糖 じゃがいも	455	3.7
7	と 土						
8	にち 日						
9	げつ 月						
10	か 火	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酔の物 みそ汁	とうふぎゅうにく 豆腐, 牛肉  みそ 味噌	にんじんはくさい しろ たま しらたき 人参, 白菜, えのき, 白ねぎ, 玉ねぎ, 白滝 きゅうりきりぼしだいこん 胡瓜, 切干大根, わかめ こまつな にんじん 小松菜, ごぼう, 人参, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 ふ 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	612	2.9
11	すい 水	ごはん ししやもの天ぷら ごもくまめ 五目煮豆 あか 赤だし	ししやも だいず 大豆 あぶらあ みそ 油揚げ, 味噌	もやし, オレンジ にんじん 人参, ごぼう, れんこん, こんにゃく だいこん 大根, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 てんぷら粉, 油 さんおんとう 三温糖	627	2.8
12	もく 木	ごはん ぶたにく だいこん まいぼに 豚肉と大根の麻婆煮 もやしナムル かきたま汁	ぶたにく 豚肉, テンメンジャン ちりめんじゃこ たまご 卵	だいこんにんじん 大根, 人参, ほうれん草, ねぎ にんじん 人参, ならもやし たまご みすな 玉ねぎ, 水菜, えのき	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 三温糖, こま さんおんとう 三温糖, こま かたくりこ 片栗粉	789	2.2
13	きん 金	せきはん 赤飯 さけ しお 鮭の塩こうじ焼き はくさい 白菜のごま和え けんちん汁	あずき 小豆 さけ 鮭  とうふ 豆腐	キャベツ, レタス, しおこんぶ, ブロッコリー はくさいにんじん 白菜, 人参 だいこんにんじんしいたけ 大根, 人参, 椎茸, ねぎ	こめ 米, もち米, 黒ごま こめ 米, こま さんおんとう 三温糖, こま かたくりこ 片栗粉	571	1
14	と 土						
15	にち 日						
16	げつ 月	ごはん あじ みそ 鰹の味噌ムニエル こうやどうふ 高野豆腐の含め煮 とんじり 豚汁	あじみそ 鰹, 味噌 こうやどうふ 高野豆腐 ぶたにくみそ 豚肉, 味噌	キャベツ, りんご にんじん 人参 だいこん 大根, ねぎ, ねぎ, 人参, もやし, こんにゃく, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこさんおんとう 小麦粉, 三温糖 さんおんとう 三温糖 さつまいも, 片栗粉	613	4.5
17	か 火	きゅう 牛すじカレー おんやさい 温野菜 ヨーグルト	きゅう 牛すじ  ヨーグルト	れんこん, 玉ねぎ, 人参, キャベツ にんじん 人参, ブロッコリー	こめ おおむぎ 米, 大麦 じゃがいも, さつまいも	585	2.6
18	すい 水	クリームスバゲッティ けつせき 血液サラサラサラダ みかん	とりにくきゅうにゆつ 鶏肉, 牛乳  ヨーグルト	しめじ, 玉ねぎ, 人参 もやし, 玉ねぎ, 人参, レタス, わかめ, 赤たまねぎ みかん	こめ 米, 大麦 かたくりこあぶら 片栗粉, 油	472	2.4
19	もく 木	ごはん さわら 鯖のきのこあんかけ  こまつな 小松菜のピーナッツ和え とうにゅう 豆乳みそ汁	さわら 鯖  かつおぶし 鰹節 とうにゅうみそ 豆乳, 味噌	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, しめじ, チンゲン菜  もやし, オレンジ こまつな にんじん 小松菜, 人参 はくさい 白菜, 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 さつまいも	614	3.1

20	きん 金	ごはん とりにく、あまからいた 鶏むね肉の甘辛炒め 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 あぶらあみそ 油揚げ、味噌	たまご にんにく、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、トマト きゅうり、しょうが 胡瓜、生姜 たまご 玉ねぎ、南瓜、わかめ	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりに 片栗粉、オリーブ油 あぶら ごま油	636	4.2
21	ど 十						
22	にち 日						
23	げつ 月	ごはん ほいこーろー 回鍋肉 きゅうりとわかめの酢のもの ニラ玉スープ	ぶたにくみそ 豚肉、味噌、テンメンジャン たまご 卵	にんじん 人参、キャベツ、ピーマン、にんにく きゅうり、たまご 胡瓜、玉ねぎ、わかめ たまご にら、玉ねぎ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう、あぶら さんおんとう、ごま油 さんおんとう 三温糖	585	3.2
24	か 火	わかめごはん さけ、てや 鮭の照り焼き だいこん 大根サラダ すまし汁	さけ 鮭 とうふ 豆腐	わかめ、おおほ わかめ、大葉 にんじん 人参、もやし、りんご だいこん 大根、コーン、胡瓜、人参 こまつな、にんじん えのき、小松菜、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖	439	2.6
25	すい 水	ごはん い、にこ ひじき入り煮込みハンバーグ マカロニサラダ やさい 野菜スープ	ぶた、たまご、ぎゅうにゅう 豚ミンチ、卵、牛乳 シーチキン	たまご 玉ねぎ、ひじき、人参、しめじ きゅうりにんじん 胡瓜、人参 はくさい 白菜、ほうれん草、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶら、さんおんとう 油、パン粉、三温糖 さんおんとう マカロニ、三温糖 じゃがいも	716	2.8
26	も 木	よつかつ 洋風ちらし そぼろのやみつき南瓜 あか 赤だし ベビーチーズ	かん ツナ缶、ちりめんじゃこ、卵 あぶらあみそ 油揚げ、味噌 チーズ	にんじん 人参、コーン、胡瓜 かぼちゃ、しおこんぶ 南瓜、塩昆布 だいこん 大根、なめこ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、ヤーコン、さんおんとう さんおんとう、三温糖 さんおんとう、あぶら さんおんとう、ごま油、ごま	782	4
27	きん 金	ごはん さば、しおや 鯖の塩焼き おからのほねごと 骨太サラダ みそ汁	さば 鯖 おから、チーズ みそ 味噌	もやし、りんご パプリカ、しめじ、コーン にんじん 人参、しめじ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さといも 里芋	570	2
28	ど 十						
29	にち 日						
30	げつ 月	ごはん さわら 鯖のごまマヨ生姜ソース ひじきの白和え すまし汁	さわら 鯖 とうふ、みそ 豆腐、味噌 あぶらあ 油揚げ	しょうが 生姜、レタス、キャベツ、オレンジ こまつな、にんじん 小松菜、ひじき、人参、こんにゃく はくさい 白菜、えのき、水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎ、さんおんとう 小麦粉、三温糖、ごま ね 練りごま、三温糖	665	2.5
31	か 火	ごはん ぶた、しょうがや 豚の生姜焼き カリフラワーの和風マリネ やさい 野菜スープ	ぶたにくみそ 豚肉、味噌	たまご、にんじん、しょうが 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ、トマト カリフラワー、ブロッコリー ねぎ、はくさい、にんじん ねぎ、白菜、人参、しめじ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう、あぶら さんおんとう、油	585	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。

☆**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、黒豆、大根、白菜、れんこん、里芋、長芋です。**

☆**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)	
げつへいきんち 1ヶ月平均値	611	27.7	21.3	84.5	2.8
きじゅんち ※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。