



10月の献立表



令和5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	ざいりよう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶ 偏分 (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		
2	げつ 月	ごはん さわらさけ や 鱈の酒かす焼き マロニーの酔の物 みそ汁	みそ さわら 味噌、鱈 みそ 味噌	キャベツ、オレンジ きゅうり にんじん 胡瓜、コーン、人参 にんじん 人参、チンゲン菜、えのき	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 マロニー、さんおんとう、 三温糖、ごま じゃがいも	588	2.7
3	か 火	ごはん ぶた 豚キムチ チンゲン菜のおかかあえ すまし汁	ぶたにく 豚肉 かつお 鰹 とうふ 豆腐	たま にんじん 玉ねぎ、人参、ピーマン、キムチ、白ねぎ はくさい 白菜、チンゲン菜、しめじ だいこん まいたけ 大根、舞茸、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖	533	3.6
4	すい 水	ごはん しろみざかな に 白身魚のケチャップ煮 だいずい いろど 大豆入り彩りひじき やさい 野菜スープ	たまご メルルーサ、卵 あぶらあ、だいず 油揚げ、大豆	しょうが たま 生姜、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ にんじん ひじき、人参、いんげん、こんにやく しろ はくさいにんじん 白ねぎ、白菜、人参、しめじ、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう あぶら 片栗粉、三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖	575	2.5
5	もく 木	エビピラフ とうふ みずな 豆腐と水菜のサラダ みそ汁 バナナ	えび とうふ 豆腐 みそ 味噌	たま にんじん 玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン きゅうり レタス、胡瓜、キャベツ、水菜、人参 とうみょう かぼちゃ 豆苗、もやし、南瓜、しめじ	こめ おおむぎ 米、大麦、バター	501	1.8
6	きん 金	ごはん さば みそに 鱈の味噌煮 だいず 大豆のおろしあえ すまし汁	みそ さば 味噌、鱈 だいず 大豆、ちりめんじゃこ あぶらあ 油揚げ	しょうが 生姜、ピーマン、オレンジ だいこん 大根、ねぎ たま 玉ねぎ、ほうれん草、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	608	2.8
7	ど 土						
8	にち 日						
9	げつ 月						
10	か 火	きのこカレー い かいそう ツナ入り海藻サラダ ヨーグルト	ぶたにく 豚肉 ツナ缶 ヨーグルト	たま にんじん 玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、舞茸 あかたま わかめ、赤玉ねぎ、ひじき、胡瓜、もやし	じゃがいも、米、大麦	660	3.9
11	すい 水	ごはん あかうお や 赤魚のレモンバジル焼き こまつな しょうゆあ 小松菜ともやしのバター醤油和え みそ汁	あかうお 赤魚 みそ 味噌	バジル、レモン、キャベツ、かいわれ、ブロッコリー こまつな にんじん 小松菜、もやし、人参 かぼちゃ たま 南瓜、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 オリーブオイル バター、ごま	514	1.6
12	もく 木	ごはん まいぼー 麻婆ナス ちゅうかふう 中華風サラダ たまご 卵スープ	みそ ぶたにく 味噌、豚肉 たまご 卵	なす たま にんじん 茄子、玉ねぎ、人参、にんにく にんじん もやし、人参、きくらげ、胡瓜 えのき、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 あぶら 三温糖、ごま油 かたくりこ 片栗粉	498	4.4
13	きん 金	ごはん さけ ゆうあんや 鮭の幽庵焼き ひじきのうめ和え みそ汁	さけ 鮭 ちりめんじゃこ みそ あつあ 味噌、厚揚げ	ゆず 柚子、キャベツ、トマト うめぼ 梅干し、ひじき、えのき、人参、胡瓜 はくさい 白菜、もやし、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さつまいも	537	3.8
14	ど 土						
15	にち 日						
16	げつ 月	ごはん あじ しお、つたあ 鰹のり塩竜田揚げ こまつな なつとうあ 小松菜の納豆和え みそ汁	あじ 鰹 なつとう 納豆 みそ とうふ 味噌、豆腐	あお 青のり、キャベツ、レタス、トマト こまつな にんじん 小松菜、えのき、人参 だいこんにんじん 大根、人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ こ 小麦粉、パン粉 さんおんとう 三温糖	524	4
17	か 火	ごはん とり や 鶏のチーズ焼き たま あぶらあ 玉ねぎと油揚げのおかかあえ やさい 野菜スープ	とりにく 鶏肉、チーズ あぶらあ 油揚げ、ちりめんじゃこ	キャベツ、人参、ブロッコリー たま 玉ねぎ、かいわれ はくさいしろ にんじん 白菜、白ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	541	1.8

18	すい水	ごはん 大豆ミート入りコロック 長手とわかめの酢のもの みそ汁	きゅうにけいだいす たまご 牛肉,大豆ミート,卵 ちりめんじゃこ 味噌,厚揚げ	たまご 玉ねぎ,キャベツ,トマト ながいも きゅうり 長手, 胡瓜,わかめ チンゲン菜,なめこ,人参	こめ おおむぎ 米,大麦 こむぎこ 小麦粉,パン粉 さんおんとう 三温糖	684	1.6
19	もく木	眞沢山みそラーメン 大学芋 梅ゼリー	みそ かつおく 味噌,豚肉 こなかんでん 粉寒天	こまつな たまご 小松菜,コーン,もやし,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ うめ 梅ジュース	ちゅうか さんおんとう 中華めん,三温糖 さんおんとう 三温糖	515	2.9
20	きん金	ごはん 高野豆腐の酢豚風 ほうれん草のごま和え 豆腐みそ汁	こうやどうふ 高野豆腐 みそ とうにゅう 味噌,豆乳	たまご 人参 玉ねぎ,人参,レンコン,ピーマン,キャベツ ほうれん草,人参 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 さんおんとう 小麦粉,三温糖 さんおんとう 三温糖	588	3.3
21	とち日						
22	とち日						
23	げつ月	ごはん 肉豆腐 白菜と小松菜のごま酢和え みそ汁	とうふ きゅうにく 豆腐,牛肉 みそ 味噌	にんじん しろ しらたき 人参,えのき,白ねぎ,白滝 はくさいこまつな にんじん 白菜,小松菜,人参 なす にんじん みずな 茄子,人参,レンコン,水菜	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,ごま	498	3.1
24	か火	さつまいもごはん ししやもの天ぷら 柿なます 豚汁	ししやも みそ ぶたにく 味噌,豚肉	キャベツ,レタス,オレンジ かきだいこん 柿,大根 たまご だいごにんじん 玉ねぎ,大根,人参,もやし,こんにやく,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦,さつまいも こあぶら ごま油 さんおんとう 三温糖,ごま	630	2.8
25	すい水	ごはん 豚肉の甘辛焼き 切りほしだいこん 切干大根のナムル みそ汁	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ みそ あぶらあ 味噌,油揚げ	たまご 玉ねぎ,ピーマン,キャベツ,トマト にんじん きりほしだいこん 人参,切干大根,にら さつまいものつる,玉ねぎ,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 あぶら 三温糖,ごま油	720	3.3
26	もく木	ごはん 鯖の韓国風 南瓜のジャコ和え けんちん汁	さば 鯖 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	しろ しょうが 白ねぎ,生姜,にんにく,もやし,オレンジ かぼちゃ 南瓜 だいごにんじん しいたけ 大根,人参,ねぎ,椎茸	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 さつまいも かつくりこ 三温糖,片栗粉	624	2.4
27	きん金	ごはん むね肉ときのこのみぞれ煮 もやしの甘酢和え ニラ玉スープ	とりにく 鶏肉 たまご 卵	だいごにん 大根,ピーマン,しめじ,キャベツ にんじん 人参,もやし,わかめ,胡瓜 たまご 人参 玉ねぎ,にら,人参	こめ おおむぎ 米,大麦 かつくりこ 片栗粉 さんおんとう 三温糖	504	3.2
28	とち日						
29	とち日						
30	げつ月	黒枝豆ごはん 鮭の西京焼き 大根と胡瓜の酢のもの 五目汁	さけ みそ 鮭,味噌 ちりめんじゃこ とりにく 鶏肉	くろえだまめ 黒枝豆 おおば もやし,大葉,オレンジ だいごにん きゅうり 大根, 胡瓜,わかめ たまご 玉ねぎ,キャベツ,ねぎ,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,ごま	541	3.2
31	か火	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き さつまいもの白和え すまし汁	みそ さわら 味噌,鯖 みそ あつあ 味噌,厚揚げ	しょうが ねぎ,生姜,もやし,パプリカ,トマト こまつな 小松菜,こんにやく だいごにん にんじん 大根,人参,しめじ,ねぎ	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,練りごま	682	2.4

☆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** (レ) 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、黒枝豆、さつまいも、レンコン、南瓜、チンゲン菜、舞茸、しめじです。

	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	592	27.8	18.3	86.0	2.9
※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。