

2月の献立表

令和5年

風の子そだち園

日	曜日	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	塩分 (g)
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	みず水	ごはん あじ 鰯のカレームニエル しらたき 白滝のしらす和え すまし汁	あじ 鰯 ちりめんじゃこ	オレンジ,キャベツ,パプリカ にんじん,きゅうり 人参, 胡瓜,しらたき こまつな,にんじん 小松菜,人参,わかめ	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこ 小麦粉,バター さんおんとう 三温糖,ごま油 じゃがいも	443	2.6
2	もく木	ごはん とり て や 鶏の照り焼き たまご ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	とりにく 鶏肉 たまご 卵 みそ 味噌	キャベツ,りんご たまご 玉ねぎ,人参 たまご 玉ねぎ,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう ごま,三温糖	615	2.4
3	きん金	えほうまき 患万巻 しおあきじゃけ ぼ 塩秋鮭のうまみ干し こまつな 小松菜ともやしのごま和え あか せつぶんじる 赤だし(節分汁)	こうやとうふ たまご 高野豆腐,卵 さけ 鮭 あぶらあ みそ だし 油揚げ,味噌,大豆	のり 海苔,かんぴょう,ほ しいたけ きゅうり トマト,レタス,パプリカ こまつな にんじん 小松菜,もやし,人参 だいこん 大根,なめこ,ねぎ	こめ さんおんとう 米, 三温糖,ヤーコン さんおんとう ごま,三温糖	638	2.8
4	ど十						
5	にち日						
6	げつ月	ごはん しろみさかな 白身魚のケチャップ煮 きりほしたいいこんす もの 切干大根の酢の物 たまご 卵スープ	メルルーサ たまご 卵	しょうが たまご 生姜,にんにく,玉ねぎ,ねぎ,キャベツ,オレンジ きりほしたいいこんす きゅうり 切干大根, 胡瓜 だいこん えのき,大根,わかめ,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ あぶらさんおんとう 片栗粉,ごま油, 三温糖 さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	452	2.3
7	か火	ごはん さけ や 鮭のホイル焼き きのこのさっぱり和え すまし汁	さけみそ 鮭,味噌 ちりめんじゃこ	しめじ たまご 玉ねぎ,キャベツ,ピーマン しいたけ 椎茸,えのき,しめじ にんじん 人参,ほうれん草	こめ おおむぎ 米, 大麦 バター ながいも 長芋	494	2.7
8	すい水	ごはん とん うめみそ 豚カツ(梅味噌ソース) いろど ひじき 彩りひじき みそ汁	ぶたにく たまご 豚肉, 卵 あぶらあ だし 油揚げ,大豆 みそ 味噌	トマト,キャベツ,梅味噌 ひじき にんじん 人参,いんげん,こんにやく もやし はくさいとうみょう 白菜,豆腐,わかめ	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこ こあぶら 小麦粉,パン粉,油 さんおんとう 三温糖	696	3.9
9	もく木	ごはん ながいも きゅう 長芋の牛とろみあんかけ まめ 豆のサラダ やさい 野菜スープ	ぎゅうにく 牛肉 だいず 大豆,ちりめんじゃこ	こまつな 小松菜 きゅうり みずなにんじん 胡瓜,レタス,水菜,人参 もやし はくさい にんじん 白菜,ねぎ,人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 ながいもかたくりこ さんおんとう 長芋, 片栗粉,三温糖	473	2
10	きん金	ごはん さば て や 鯖の照り焼き こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	さば 鯖 こうやとうふ たまご 高野豆腐,卵 みそ 味噌	おおば 大葉,もやし,りんご にんじん 人参,きぬさや かぶ にんじん 人参,えのき,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう ごま,三温糖 かたくりこ さんおんとう 片栗粉,三温糖	627	3.1
11	ど十						
12	にち日						
13	げつ月	ごはん ぶた あっさり豚キムチ かぶの酢の物 すまし汁	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ	たまご にんじん 玉ねぎ,人参,ピーマン,白ねぎ,キムチ にんじん 人参,きゅうり たまご 人参,かぶ,胡瓜 たまご にんじん 玉ねぎ,人参,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 さといも 里芋	486	3.5
14	か火	ビーフカレー マセドアンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 だいず 大豆,チーズ ヨーグルト	たまご にんじん 玉ねぎ,人参,しめじ,ブロッコリー こんにやく きゅうりにんじん キャベツ,胡瓜,人参	こめ おおむぎ 米, 大麦,じゃがいも	786	3
15	すい水	ごはん さわら や 鯖のもみじ焼き ちくぜんに 筑前煮 みそ汁	さわら 鯖 とりにくあつあ 鶏肉,厚揚げ みそ とうふ 味噌,豆腐	にんじん おおば 人参,もやし,大葉,オレンジ にんじん 人参,ごぼう,大根,れんこん きぬさや,こんにやく にんじん エリンギ,人参,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖	642	3.3

16	もく	ごはん はっほうさい 八宝菜 だいこん 大根ナムル ちゅうか 中華スープ	ぶたにく、たまご 豚肉、えび、卵 ちりめんじゃこ	はくさい、いたけ、たまご 白菜、椎茸、玉ねぎ、人参、きくらげ、ピーマン にんじん、だいこん 人参、にら、大根 ちんげん菜、人参、わかめ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくり 片栗粉 さんおんとう、あぶら ごま、三温糖、ごま油 あぶら ごま油	505	2.7
17	きん	ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 おんやさい 温野菜サラダ しる みそ汁	とりてば 鶏手羽 みそ、あつあ 味噌、厚揚げ	キャベツ、ブロッコリー、りんご カリフラワー、人参、南瓜 みずな、にんじん 水菜、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	652	2.8
18	ど						
19	にち						
20	げつ	ごはん あかうお、につ 赤魚の煮付け わかめとセロリのすもの のっぺい汁	赤魚 とりにく 鶏肉	わかめ、にんじん 人参、キャベツ、りんご きゅうり、にんじん 胡瓜、セロリ、人参、わかめ 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 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 かつくりこ さつまいも、片栗粉	496	2.5
21	か	ごはん さば、さけ、や 鯖の酒かす焼き おからのほねごと 骨太サラダ しる すまし汁	さば、みそ 鯖、味噌 おから、チーズ	もやし、おおば 大葉、トマト パプリカ、しめじ、コーン にんじん、さい しめじ、人参、ちんげん菜、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	603	3
22	すい	とんじる 豚汁うどん フライドポテト きゅうにゅうかんでん 牛乳寒天	ぶたにく、みそ 豚肉、味噌 きゅうにゅう 牛乳	だいこん、たまご 大根、玉ねぎ、人参、もやし、ごぼう、こんにゃく こなかんでん、かん 粉寒天、みかん缶	うどん じゃがいも、あぶら 油 さんおんとう 三温糖	793	6.2
23	もく						
24	きん	ごはん たら、のフリッター おこな、ひた 青菜のお浸し とうにゅう、しる 豆乳みそ汁	たら かつおぶし 鯉節 みそ、とうにゅう 味噌、豆乳	パプリカ、レタス、キャベツ、オレンジ こまつな、そうにんじん 小松菜、ほうれん草、人参 はくさい 白菜、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 さつまいも	494	1.7
25	ど						
26	にち						
27	げつ	ごはん あつあ 厚揚げのオイスター炒め あ ブロッコリーのうめ和え さけ、しる 鮭のかす汁	あつあ 厚揚げ さけ、あぶら、みそ 鮭、油揚げ、味噌	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、にんにく ブロッコリー、たまご、うめぼ 梅干し にんじん、だいこん 人参、ごぼう、大根、ねぎ、こんにゃく	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、あぶら 三温糖、ごま油	759	2.6
28	か	ごはん ちキン南蛮 もやしとニラのジャコ和え しる すまし汁	とりにく、たまご 鶏肉、卵、ヨーグルト ちりめんじゃこ あぶら、あ 油揚げ	たまご 玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、トマト にんじん にら、人参、もやし だいこん、こまつな 大根、えのき、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 三温糖	567	2.6

☆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、白菜、小松菜、里芋です。

☆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	脂質	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	591	27.4	18.9	85.3	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
提供していますが、個人に合わせた食事量を提供してい
ます。