


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	水	ごはん あじ 鰯のカレームニエル しらたき 白竜のしらす和え (レ) すまし汁	あじ ちりめんじゅこ	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	ごめ, おおむぎ 米, 大麦 ごむぎ, 小麦粉, バター さんおんとう, あぶら 三温糖, こま油 じやがいも	443	2.6
2	木	ごはん とり 鶏の照り焼き たまご プ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 プロッコリー, 玉ねぎ, 人参 たま玉ねぎ, ねぎ	ごめ, おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう ごま, 三温糖 さつまいも	615	2.4
3	金	えぼうまき 恵方巻 しおあきじやけ 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 赤だし (節分汁)	こうやどうふ, たまご 高野豆腐, 卵 さけ 鮭	のり 海苔, かんぴょう, 干し椎茸, 胡瓜 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 あぶら, みそ, だいす 油揚げ, 味噌, 大豆	ごめ, 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	土						
5	日						
6	月	ごはん しろみさかな 白身魚のケチャップ煮 きりほしだいこんす もの 切り大根の酢の物 たまご 卵スープ	メルルーサ たまご 卵	しょうが, 生姜, にんにく, 玉ねぎ, ねぎ, キャベツ, オレンジ きりほしだいこんきゅうり 切り大根, 胡瓜 だいこん えのき, 大根, わかめ, ねぎ	ごめ, おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ 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	火	ごはん さけ 鮭のホイル焼き きのこのさっぱり和え じる すまし汁	さけ みそ 鮭, 味噌 ちりめんじゅこ	たま しめじ, 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	ごめ, おおむぎ 米, 大麦 バター ながいも 長芋	494	2.7
8	水	ごはん とん 豚カツ (梅味噌ソース)  いろど 彩りひじき しる みそ汁	ぶたにく 豚肉, 卵 あぶら, だいす 油揚げ, 大豆 みそ 味噌	トマト, キャベツ, 梅味噌 にんじん ひじき, 人参, いんげん, こんにゃく はくさいとうみょう もやし, 白菜, 豆苗, わかめ	ごめ, おおむぎ 米, 大麦 ごむぎ, 小麦粉, パン粉, 油 さんおんとう 三温糖	696	3.9
9	木	ごはん ながいも 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 だいす 大豆, ちりめんじゅこ	こまつな 小松菜 きゅうり 人参, レタス, 水菜, 人参 はくさい もやし, 白菜, ねぎ, 人参	ごめ, おおむぎ 米, 大麦 ながいも, かたくりこ 長芋, 片栗粉, 三温糖	473	2
10	金	ごはん さば 鯖の照り焼き こうやどうふ 高野豆腐の卵とじ みそ汁	さば 鯖 こうやどうふ, 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 にんじん かぶ, 人参, えのき, ねぎ	ごめ, おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう ごま, 三温糖 かたくりこ 片栗粉, 三温糖	627	3.1
11	土						
12	日						
13	月	ごはん あっさり豚キムチ かのの酢の物 じる すまし汁	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゅこ	たま 玉ねぎ, 人参, ピーマン, 白ねぎ, キムチ にんじん 人参, かぶ, 胡瓜 たま 玉ねぎ, 人参, わかめ	ごめ, 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	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 だいす 大豆, チーズ ヨーグルト	たま 玉ねぎ, 人参, しめじ, プロッコリー こんにゃく きゅうり キャベツ, 胡瓜, 人参	ごめ, おおむぎ 米, 大麦, ジャガイモ	786	3
15	水	ごはん さわら 鰯のもみじ焼き ちくぜんに 筑前煮 しる みそ汁	さわら 鰯 とりにく 鶏肉, 厚揚げ みそ とうふ 味噌, 豆腐	にんじん 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, こんにゃく にんじん エリンギ, 人参, ねぎ	ごめ, おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖	642	3.3

16	木	ごはん はっぽうさい 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	はくさいしいたけ 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 チンゲン菜、人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたりに 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	金	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 みそ汁	とりてば 鶏手羽 みそ あつあげ 味噌、厚揚げ	キャベツ、ブロッコリー、りんご にんじん かぼちゃ 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 じやがいも	652	2.8
18	土						
19	日						
20	月	ごはん あかうお にっつ 赤魚の煮付け わかめとセロリの酢の物 のっぺい汁	赤魚 とりにく 鶏肉	にんじん わかめ、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 かたくりこ さつまいも、片栗粉	496	2.5
21	火	ごはん さば さけ や 鯖の酒かす焼き おからの骨太サラダ すまし汁	さばみそ 鯖、味噌 おから、チーズ	おおば もやし、大葉、トマト パプリカ、しめじ、コーン にんじん まい しめじ、人参、チンゲン菜、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	603	3
22	水	とんじる 豚汁うどん フライドポテト ぎゅうにゅうかんてん 牛乳寒天	ぶたにくみそ 豚肉、味噌 ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん にんじん 大根、玉ねぎ、人参、もやし、ごぼう、こんにゃく こなかんてん かん 粉寒天、みかん缶	うどん じゃがいも、油 さんおんとう 三温糖	793	6.2
23	木						
24	金	ごはん タラのフリッター あおな ひた 青菜のお浸し どうにゅう しる 豆乳みそ汁	タラ かつおぶし 鰹節 みそ どうにゅう 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	土						
26	日						
27	月	ごはん あつあ 厚揚げのオイスター炒め いた プロッコリーのうめ和え きけ 鮭のかす汁	あつあ 厚揚げ さけ あぶらあ、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 たまご うめぼし プロッコリー、玉ねぎ、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	火	ごはん なんばん チキン南蛮 あ もやしとニラのジャコ和え じる 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 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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分
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」をもとにしていますが、個人に合わせた食事量を提供しています。