

9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	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく 質分 (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		
1	きん 金	ごはん いわし 鰯のピカタ にんじん 人参シリシリ みそ汁	いわしたまご 鰯, 卵 たまご 卵, ツナ缶 みそ 味噌, 厚揚げ	もやし, なら, オレンジ にんじん 人参 なめこ, 玉ねぎ, ねぎ	こめ おむぎ 米, 大麦 こむぎ 小麦粉, 油 あぶら ごま油	708	2
2	ど 土						
3	にち 日						
4	げつ 月	ごはん さわら 鯖のもみじ焼き ブロッコリーのうめ和え のっぺい汁	さわら 鯖 かつおぶし 鰹節 とりにく 鶏肉	もやし, 人参, オレンジ たまご 玉ねぎ, ブロッコリー, 梅干し だいこん だいこん, にんじん, しいたけ 大根, 人参, 椎茸, ねぎ	こめ おむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖, ごま油 さつまいも かたくりこ 片栗粉	603	2.3
5	か 火	なつやさい 夏野菜のスパゲティ(大豆ミート) ひじき入り海藻サラダ チーズ	ぶた 豚ミンチ, 大豆ミート ちりめんじゃこ チーズ	たまご 玉ねぎ, 人参, スッキーニ, 茄子, ピーマン わかめ, 赤玉ねぎ, ひじき, 胡瓜	こめ おむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖	552	3.3
6	すい 水	ごはん 豚カツ(梅味噌ソース) カラフルピクルス みそ汁	ぶたにく 豚肉, 卵, 梅味噌 みそ 味噌, 豆腐	レタス, キャベツ, ブロッコリー だいこん だいこん, きゅうり, にんじん 大根, 胡瓜, 人参 たまご 玉ねぎ, 白菜, ねぎ	こめ おむぎ 米, 大麦 こむぎ 小麦粉, パン粉, 油 さんおんとう 三温糖	697	3.6
7	もく 木	ごはん さば 鯖の韓国風 きくらげと胡瓜の和え物 すまし汁	さば 鯖 たまご 卵	しろ 白ねぎ, 生姜, にんにく, もやし, 人参, オレンジ きゅうり 胡瓜, きくらげ まいたけ まいたけ, だいこん, にんじん 舞茸, 大根, 人参, ねぎ	こめ おむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖, ごま油 ごま さんおんとう 三温糖, ごま	542	2.8
8	きん 金	ごはん すき焼き風煮 キャベツのごま和え みそ汁	とうふ 豆腐, 牛肉 みそ 味噌	にんじん 人参, 白菜, えのき, 白ねぎ, 玉ねぎ, 白滝 キャベツ, えのき, 人参 チンゲン菜, 玉ねぎ, 人参	こめ おむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 ごま さんおんとう 三温糖	624	3.2
9	ど 土						
10	にち 日						
11	げつ 月	ごはん さけ 鮭の西京焼き なす 茄子の揚げ浸し すまし汁	みそ 味噌, 鮭 ちりめんじゃこ 豆腐	もやし, 大葉, ブロッコリー なす 茄子 もずく, ほうれん草, 玉ねぎ	こめ おむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう, あぶら 三温糖, 油	523	2.7
12	か 火	チキンカレー 血液サラサラサラダ バナナ	とりにく 鶏肉, ヨーグルト, 牛乳	にんじん 人参, しめじ, 玉ねぎ, にんにく もやし, 赤玉ねぎ, 玉ねぎ, 人参 バナナ	こめ おむぎ 米, 大麦, じゃがいも	578	3.4
13	すい 水	ごはん 牛肉と厚揚げの甘辛煮 キャベツともやしの和え物 わかめスープ	あつあ 厚揚げ, 牛肉 ちりめんじゃこ	にんじん 人参, 玉ねぎ, 小松菜, 白菜, ブロッコリー キャベツ, もやし, 人参 たまご 玉ねぎ, 人参, わかめ, ねぎ	こめ おむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 ごま さんおんとう 三温糖 ごま, ごま油	576	2.1
14	もく 木	ごはん バサの香草パン粉焼き ほうれん草のみぞれ和え 野菜スープ	バサ バサ, 牛乳 ちりめんじゃこ	バジル, キャベツ, レタス, トマト ほうれん草, 小松菜, 人参, 大根 しろ 白ねぎ, 白菜, 人参, しめじ, ほうれん草	こめ おむぎ 米, 大麦 こむぎ 小麦粉, パン粉, 油 さんおんとう 三温糖	587	1.4
15	きん 金	ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーと卵のサラダ すまし汁	とりにく 鶏肉 たまご 卵 あぶら 油揚げ	キャベツ, トマト たまご 玉ねぎ, 人参, ブロッコリー こまつな 小松菜, 人参, えのき	こめ おむぎ 米, 大麦 ごま さんおんとう 三温糖	599	2.4
16	ど 土						

17	にちげつ							
18	にちげつ							
19	か火	ごはん ぶたしょうがや 豚の生姜焼き きりぼしだいこんに 切干大根煮 みそ汁	みそぶたにく 味噌、豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	たまにんじん 玉ねぎ、人参、パプリカ、生姜、ブロッコリー きりぼしだいこんにんじん 切干大根、人参、きぬさや、こんにやく かぼちゃはくさい 南瓜、白菜、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとうあぶら 三温糖、油 さんおんとうあぶら 三温糖、油	664	2.7	
20	すい水	ちらし寿司 かひややっこ 変わり冷奴 あか 赤だし バナナ	たまご エビ、卵 とうふ かつおぶし 豆腐、鰹節 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	ほしいたけ にんじん 干し椎茸、きぬさや、人参、こんにやく なす きゅうり おおば 茄子、胡瓜、大葉、ミョウガ だいこん にんじん 大根、ねぎ、人参	こめ 米	539	2.7	
21	もく木	きつねそば やさしい てん 野菜の天ぷら ヨーグルト	ヨーグルト	いなり あしろ にんじんまいたけ 揚げ、白ねぎ、人参、舞茸、わかめ たま かぼちゃ なす 玉ねぎ、南瓜、茄子、キャベツ	そば てんぷら 粉、油	531	3.4	
22	きん金	ごはん さけ しお 鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう みそ汁	さけ 鮭 みそ 味噌	しおこんぶ もやし、塩昆布、ブロッコリー ごぼう、人参、こんにやく だいこん さといも にんじん 大根、里芋、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こめ 米 さんおんとうあぶら 三温糖、油 ごま、さんおんとう ごま、三温糖	599	2.1	
23	と千							
24	にちげつ							
25	げつ月	ごはん さば 鯖の Tandori 風 しらたき 白滝のしらす和え あか 赤だし	さば 鯖、ヨーグルト ちりめんじゃこ みそ とうふ 味噌、豆腐	キャベツ、パプリカ、トマト にんじん きゅうり しらたき 人参、胡瓜、白滝 たま だいこんみずな 玉ねぎ、大根、水菜	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	535	2.4	
26	か火	ごはん ほいこーろー 回鍋肉 もやしナムル かきたま汁	みそぶたにく 味噌、豚肉、テンメンジャン たまご 卵	キャベツ、人参、ピーマン、にんにく にんじん 人参、にら、もやし たま みずな 玉ねぎ、水菜、えのき	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとうあぶら 三温糖、ごま油 あぶら ごま油、ごま、三温糖 かたくりこ 片栗粉	609	2.7	
27	すい水	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け だいこん 大根サラダ すまし汁	あかうお たまご 赤魚、卵 とうふ あぶらあ 豆腐、油揚げ	わかめ にんじん わかめ、人参、キャベツ だいこん きゅうりにんじん 大根、コーン、胡瓜、人参 たま 玉ねぎ、ほうれん草	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	520	3.1	
28	もく木	いり大豆ごはん あじ や 鰯のごまみそ焼き ひじきと水菜の梅マリネ すまし汁	だいず 大豆 みそ あじ 味噌、鰯 ちりめんじゃこ	にんじん もやし、人参、オレンジ ひじき、水菜、パプリカ、梅干し だいこん にんじん 大根、エリンギ、人参、ねぎ	こめ 米 さんおんとう 三温糖、ごま さんおんとう 三温糖	638	3.7	
29	きん金	ごはん ヤンニョムチキン きゅうりとわかめの酢のもの みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ みそ 味噌	しょうが にんにく、生姜、キャベツ、パプリカ、トマト きゅうり 胡瓜、わかめ、玉ねぎ にんじん 人参、レンコン、水菜	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、油 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	636	2.5	
30	と千							

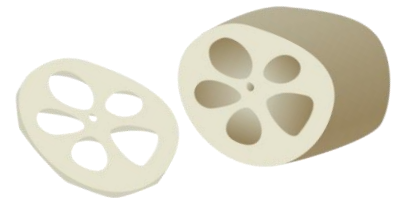
☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**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、**里芋、レンコン、ピーマン、加子**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	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	27.0	20.3	82.0	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。