

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 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 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 大根, 人参, しいたけ 舞茸, 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, 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 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 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, 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, 三温糖 じゃがいも	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 三温糖, 油	523	2.7
12	か 火	チキンカレー けつえき 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 ぎゅうにく 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, 三温糖 ごま, ごま油	576	2.1
14	もく 木	ごはん こうそう コ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	とりにく 鶏肉, 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 とりにく 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, 三温糖	599	2.4
16	ど 土						

17	にち げつ 日							
18								
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 しる 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 ずし 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 やさい てん 野菜の天ぷら ヨーグルト	ヨーグルト	あしろ にんじんまいたけ いなり揚げ、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 しる 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 こま さんおんとう ごま、三温糖	599	2.1	
23	と 十							
24	にち 日							
25	げつ 月	ごはん さば 鯖のタンドリー風 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、人参、キャベツ にんじん 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 だいず 大豆 あじ や 鰯のごまみそ焼き みずな うめ ひじきと水菜の梅マリネ (㊟) じる すまし汁	だいず 大豆 みそ あじ 味噌、鰯 ちりめんじゃこ	もやし、人参、オレンジ にんじん 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 しる 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 たま きゅうり、わかめ、玉ねぎ にんじん みずな 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 十							

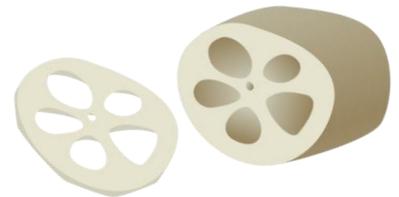
☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆ **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、茄子**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)	
げつ 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。