

3月の献立表

れいわ ねん
令和6年
かぜ こ えん
風の子そだち園

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)	えんぶが 塩分 (g)
			ち、にく 血や肉になる	からたちようし ととの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	きん 金	ひなちらし こうやどうふ ふく に 高野豆腐の詰め煮 あか 赤だし きゆつにゆつかんてん 牛乳寒天	たまご しらす、卵、えび こうやどうふ 高野豆腐 あかあ みそ 油揚げ、味噌 きゆつにゆつ 牛乳	にんじん、ほししいたけ 人参、だし椎茸、こんにやく、れんこん、菜の花 にんじん、きぬ 人参、絹さや たいこん 大根、ねぎ かんてん キウイフルーツ、寒天	この おおむき 米、三温糖 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖	611	3.2
2	ど 土						
3	にち 日						
4	げつ 月	ごはん あじ 鰯のかば焼き な はな からしあ 菜の花の辛子和え ついで 豆腐みそ汁	あじ 鰯 ついで みそ あつあ 豆腐、味噌、厚揚げ	もやし、ブロッコリー、かいわれ、大葉、人参 おおほ にんじん な はな にんじん 菜の花、人参 はくさい にんじん 白菜、ねぎ、人参	この おおむき 米、大麦 かたくりこ さんおんどつ あから 片栗粉、三温糖、油 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖 さつまいも	563	2.6
5	か 火	ごはん い とつか ひじき入り豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	とり 鶏ミンチ、豆腐、卵 たまご シーチキン みそ 味噌、	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、ひじき、キャベツ、レタス、りんご にんじん きゅうり、人参 たいこん にんじん こまつな キャベツ、大根、人参、小松菜	この おおむき 米、大麦 あから こ さんおんどつ かたくりこ 油、パン粉、三温糖、片栗粉 さんおんどつ 三温糖 マカロニ、三温糖 さといも 里芋	636	2.3
6	すい 水	ごはん おきつね 春巻き はくさい ゆずあ 白菜の柚子和え たまご ニラ玉スープ	あがらあ ぶた 油揚げ、豚ミンチ たまご 卵、	にんじん ほししいたけ 人参、だし椎茸、もやし、レタス、トマト はくさい 白菜、しめじ、ゆず たまご にら、玉ねぎ、ねぎ	この おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖、オリーブ油 あがら さんおんどつ 三温糖	517	2.9
7	もく 木	五穀米ごはん あかつお に 赤魚の照り煮 いりど ヤーコン入り彩りきんぴら あか 赤だし	あかつお 赤魚 あつあ みそ 厚揚げ、味噌	わかめ、ブロッコリー、もやし、オレンジ こまつ にんじん 牛蒡、さやいんげん、人参、こんにやく、 たいこん 大根、なめこ、みつば、人参	この こくまい 米、五穀米 さんおんどつ 三温糖 ごま、三温糖 さんおんどつ 三温糖、ヤーコン	543	3.0
8	きん 金	ごはん ピーチシャークのチリソース風 ちゅうかふう マロニーの中華風サラダ やさい 野菜スープ	しろみさかな たまご 白身魚、卵 たまご ちりめんじゃこ、卵	しょうが たまご 生姜、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、 にんじん きゅうり、コーン、人参 しろ はくさいにんじん そうほししいたけ 白ねぎ、白菜、人参、ほうれん草、だし椎茸	この おおむき 米、大麦 あがら さんおんどつ ごま油、三温糖 かたくりこ あがら 片栗粉、油 さんおんどつ マロニー、三温糖、ごま油 ごま	559	2.5
9	ど 土						
10	にち 日						
11	げつ 月	ごはん さわらしょうゆこうじや 鰯の醤油麹焼き ごぼうサラダ とんじり 豚汁	さわら 鰯 ぶたにく みそ 豚肉、味噌	りんご、キャベツ こまつ にんじん 牛蒡、人参、こんにやく たいこん にんじん こまつ 大根、人参、玉ねぎ、こんにやく、もやし、ねぎ	この おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖、ごま	653	2.6
12	か 火	チキンの根菜入りカレー まめい 豆入りグリーンサラダ ヨーグルト	とり 鶏肉 だいず 大豆 ヨーグルト	れんこん、玉ねぎ、人参、ブロッコリー たまご にんじん レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、パプリカ、人参	この おおむき じゃがいも、米、大麦	595	3.6
27	すい 水	ごはん みそ 味噌カツ い サツマイモ入りひじき じり すまし汁	ぶたにく たまご みそ 豚肉、卵、味噌 えだまめ 枝豆 とうふ 豆腐	にんにく、キャベツ、ブロッコリー ひじき、えだまめ、こんにやく たいこん にんじん ほししいたけ 大根、人参、ねぎ、だし椎茸	この おおむき 米、大麦 こむぎこ こ さんおんどつ 小麦粉、パン粉、三温糖 あがら あがら 油、ごま油、ごま さつまいも	660	3.0
14	もく 木	ごはん あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め つめあ ブロッコリーの梅和え じり かす汁	あつあ 厚揚げ かつおあし 鰹節 ぶたにく あがらあ みそ 豚肉、油揚げ、味噌	まいだけ たまご にんじん まいたけ、玉ねぎ、人参、キャベツ つめあ ブロッコリー、梅干し にんじん たいこん ごぼう 人参、大根、牛蒡、ねぎ、こんにやく	この おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖	682	3.6
15	きん 金	ごはん ししゃものマリネ ながいも 長芋のホックリ明太ボテサラ しり みそ汁	ししゃも みそ 味噌、	たまご 玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、キャベツ、りんご にんじん 人参、ねぎ はくさい 白菜、ほうれん草、玉ねぎ、人参	この おおむき 米、大麦 かたくりこ あがらさんおんどつ 片栗粉、油、三温糖 ながいも めんたいこ 長芋、明太子	515	2.3
16	ど 土						
17	にち 日						

18	げつ 月	ごはん さけ ゆうあんや 鮭の幽庵焼き ぶた にくい やさい こんぶあ 豚ひき肉入り野菜の昆布和え みそ汁	さけ 鮭 ぶた だいず 豚ミンチ,大豆ミート みそ 味噌, 味噌	ゆず,りんご,キャベツ はくさいたま にんじんしおこんぶ 白菜,玉ねぎ,人参, 塩昆布 こまつな にんじん 小松菜,かぼちゃ,しめじ,人参	こめ おおむぎ 米,大麦 あぶら 油	561	3.4
19	か 火	ごはん にく 肉じゃが わかめとセロリの酢の物 す も 春キャベツ入りみそ汁	ぎゅうにく 牛肉 みそ あつあ 味噌,厚揚げ	にんじんだま しらたき 人参, 玉ねぎ,いんげん,白滝 セロリ,わかめ,胡瓜, 切干大根 にんじんだいこん はる 人参, 大根,しめじ,春キャベツ,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖,じゃがいも さんおんとう 三温糖	597	2.6
20	すい 水						
21	もく 木	ごはん いわしおおばい 鰯の大葉入りフライ あおな ひた 青菜のお浸し しる けんちん汁	いわし たまごうめみそ 鰯, 卵, 梅味噌 かつおぶし 鯉節 とうふ 豆腐	おおば 大葉,トマト,レタス,キャベツ こまつな にんじん 小松菜,ほうれんそう,人参 だいにんじん ほ しいたけ 大根, 人参, 干し椎茸,ねぎ	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	584	1.3
22	きん 金	ごはん ぶた しょうがや 豚の生姜焼き マロニーサラダ しる みそ汁	ぶたにくみそ 豚肉, 味噌 ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ,味噌	たま にんじんしょうが 玉ねぎ,人参,生姜,キャベツ きゅうり にんじん キャベツ,胡瓜,レタス,人参,トマト だいにんじん ほ しいたけ 大根, 人参, 干し椎茸,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 あぶらさんおんとう 油, 三温糖 さんおんとう 三温糖	671	3.2
23	と 十						
24	にち 日						
25	げつ 月	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 さんしょお 三色塩ナムル わかめスープ	とりにく 鶏肉	しろ しょうが 白ねぎ,にんにく,生姜,もやし,パプリカ,りんご にんじん 人参,もやし,いんげん もやし,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 あぶら 片栗粉, 油, 三温糖, ごま油 あぶら ごま油, ごま,ごま油	611	3.1
26	か 火	ごはん さけ や 鮭のチーズ焼き だいこん 大根ともやしのキムチ和え しる みそ汁	さけ 鮭,チーズ あつあ みそ 厚揚げ,味噌	オレンジ,キャベツ だいこん はくさい 大根,もやし,白菜キムチ はくさいにんじん は かぼちゃ,白菜, 人参, 菜ねぎ	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 あぶら 三温糖,ごま油	495	2.0
27	すい 水	ごはん さば かんこくふう 鯖の韓国風煮 かぼちゃ あ 南瓜のジャコ和え しる みそ汁	さばたまご 鯖, 卵 ちりめんじゃこ みそ 味噌, 味噌	しろ しょうが 白ねぎ,生姜,にんにく,もやし かぼちゃ にんじん なす 人参,わかめ,しめじ,茄子,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう あぶら 白ごま,三温糖,ごま油 さんおんとう 三温糖	576	3.1
28	もく 木	だいず い 大豆ミート入りミートソースパンネ かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	あひびき だいず あ換ミンチ,大豆ミート ちりめんじゃこ ヨーグルト	たま にんじん 玉ねぎ,人参,トマト,にんにく,ヤーコン,しめじ わかめ あか きゅうり わかめ,赤たまねぎ,ひじき,胡瓜,レタス,コーン	パンネ	577	1.9
29	きん 金	ごはん さば て や 鯖の照り焼き はる あ 春キャベツのごま和え しる みそ汁	さば 鯖 みそ 味噌, 味噌	しょうが 生姜,トマト,レタス,キャベツ はる 春キャベツ,パプリカ たま にんじん みずな しめじ,玉ねぎ,人参, 水菜	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう ごま,三温糖 さんおんとう ごま, 三温糖 さつまいも	549	2.4
30	と 十						
31	にち 日						

☆ 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。

☆ メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆ **本字** 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。

☆ **本字** 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、春キャベツ、小松菜、チンゲン菜、ニラ、セロリ、フロコリー、新玉ねぎ、菜の花です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1ヶ月平均値	586	27.0	18.3	84.6	2.5
※基準値	591	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。