

がつ こんだてひょう
4月の献立表

れいわ ねん
令和6年
かせ こ えん
風の子どむし園

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)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からがたしょうし 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	げつ 月	ごはん あかつお 赤魚のあずま煮 ごぼうサラダ すまし汁	あかうお 赤魚 みそ 味噌 あぶらあ 油揚げ	もやし,わかめ,かいわれ ごぼう にんじん 牛蒡, 人参,あおのり たまみすな にんじん 玉ねぎ,水菜, 人参,えのき	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉, 油, 三温糖 さんおんとう さんおんとう ヤーコン,ごま,三温糖	526	2.5
2	か 火	ごはん しろみさかな やさい 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のごま和え みそ汁	しろみさかな 白身魚 みそ あつあ 味噌, 厚揚げ	ほししいたげにんじんたま たけのこ 干し椎茸, 人参, 玉ねぎ, 青 キャベツ,ブロッコリー ほうれん草,白菜, 人参 にんじん ごぼう 人参,ねぎ,牛蒡	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉, 油 さんおんとう 三温糖,ごま ヤーコン	543	2.5
3	すい 水	ごはん いわし 鰯のピカタ きりほしだいこん 切干大根のはりはり漬け みそ汁	いわしたまご 鰯, 卵 みそ 味噌	レタス,キャベツ きりほしだいこんにんじん きゅうり こんぶ 切干大根, 人参, 胡瓜, 昆布 たま にんじん 玉ねぎ,人参,なす	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉, 油 さんおんとう 三温糖,ごま ながいも 長芋	570	2.0
4	もく 木	ごはん とりにく ころもつや 鶏肉の香草焼き はる 春キャベツのコールスローサラダ みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ 味噌	にんじん 人参,ピーマン,キャベツ,トマト はる きゅうり にんじん レタス,春キャベツ,胡瓜,パプリカ人参 ごぼう にんじん こまつな 牛蒡, 人参, 小松菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら 油 じゃがいも	510	2.7
5	きん 金	ごはん ししやものてんぷら ひじきの卵の花 あか 赤だし	ししやも おから, とうふ みそ 豆腐,味噌	あまなつ とうみょう 甘夏,キャベツ,豆苗 にんじん えだまめ 人参,ひじき,枝豆,こんにやく なめこ,みつば,人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 こ あぶら てんぷら粉, 油 さんおんとう 三温糖	523	2.7
6	ど 土						
7	にち 日						
8	げつ 月	ごはん さわらづめ 鱈の鱈みりん焼き たたき胡瓜 きゅうり みそ汁	さわら 鱈 ちりめんじゃこ あつあ みそ 厚揚げ,味噌	うめぼ 梅干し,もやし,りんご きゅうりにんじんしょうが 胡瓜, 人参, 生姜 にんじん みすな 人参, 水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 あぶら ごま油 ヤーコン	547	3.0
9	か 火	ポークカレー かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	ぶたにく 豚肉 ヨーグルト	にんじんたま 人参, 玉ねぎ,ブロッコリー わかめ,あか 赤たまねぎ,ひじき,きゅうり 胡瓜,キャベツ,レタス	こめ おおむぎ 米, 大麦,じゃがいも さんおんとう 三温糖	624	3.1
10	すい 水	はる 春のいなり寿司 にやっこ 煮奴 とんじり 豚汁	ちりめんじゃこ,いなりあげ とうふ かつおぶし 豆腐, 鰹節 ぶたにく 豚肉	ほししいたげにんじんたけのこ 干し椎茸, 人参, 青,うすいえんどう しょうが 生姜,ねぎ だいこん にんじん たま 大根, もやし 人参,ねぎ,玉ねぎ,こんにやく	こめ さんおんとう 米,ヤーコン,三温糖	649	3.1
11	もく 木	ごはん やぶに すき焼き風煮 きゅうりとわかめの酢のもの みそ汁	きゅうりくや とうふ 牛肉, 焼き豆腐 ちりめんじゃこ とうふ みそ 豆腐,味噌	にんじん はくさい しろ たま 人参, 白菜,しらたき,白ねぎ, 玉ねぎ きゅうり にんじん 胡瓜,わかめ,人参 しめじ,とうみょうにんじん しめじ,豆苗, 人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 ふ さんおんとう 餅,三温糖 さんおんとう 三温糖	595	3.2
12	きん 金	ごはん あじ しんたま 鰹の新玉マリネ ブロッコリーと卵のサラダ わかたけの 若竹汁	あじ 鰹 たまご 卵	たま 玉ねぎ,レモン,キャベツ,レタス,みかん ブロッコリー,玉ねぎ,人参 たけのこ たま 青,わかめ,玉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉, 油, 三温糖	532	2.0
13	ど 土						
14	にち 日						
15	げつ 月	ごはん さば さけ 鱈の酒かすチーズ焼き こまつな 小松菜のみぞれ和え みそ汁	さば みる 鱈, チーズ,味噌 かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	もやし,りんご こまつな にんじん だいこん 小松菜, 人参, 大根 ごぼう かぼちゃ 牛蒡,ねぎ, 南瓜,キャベツ	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	552	3.3
16	か 火	ごはん ぶた はる ゆで豚と春キャベツのみそ炒め こもくにまめ 五目煮豆 すまし汁	ぶたにくあか 豚肉, 赤みそ,テンメンジャン だいず 大豆	キャベツ,にんにく,人参 ごぼう にんじん たけのこ 牛蒡, 人参, 青,こんにやく かぼちゃ にんじん たま 南瓜, しめじ,わかめ, 人参, 玉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら あぶら ごま油, 油, 三温糖 さんおんとう 三温糖	629	3.2

17	すい水	ごはん さわら 鱈の磯辺揚げ マロニーの酢のもの すまし汁	さわら 鱈 あつあ 厚揚げ	あおのり,レタス,トマト,かいわれ にんじん きゅうり 人参, 胡瓜,コーン にんじん みずな 人参, 水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 こ あぶら てんぷら粉, 油 さんおんとう あぶら 三温糖,こま油,マロニー,こま ヤーコン	605	1.9
18	もく木	たけのこごはん さけ しおや 鮭の塩焼き はる 春キャベツの和え物 みそ汁	あぶらあ 油揚げ さけ 鮭 あぶらあ みそ 油揚げ,味噌	たけのこにんじん 人参,こんにやく あまなつ おおば 甘夏,ブロッコリー,もやし,大葉 キャベツ,パプリカ はくさいこまつな にんじん 白菜,小松菜,人参,しめじ	こめ 米, さんおんとう ごま,三温糖	519	3.3
19	きん金	ごはん とり 鶏の生姜焼き あっさりポテサラ みそ汁	とりにく あか たまご 鶏肉, 赤みそ,卵 みそ 味噌	たま にんじん 玉ねぎ,人参,ピーマン,生姜,キャベツ にんじんたま 人参, 玉ねぎ,胡瓜,キャベツ,コーン にんじん ほ しいたけ なす,人参,キャベツ,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 じゃがいも,三温糖	576	2.6
20	ど 千						
21	にち 日						
22	げつ 月	ごはん ピーチシャークのフライ ブロッコリーのうめ和え すまし汁	しろみさかなたまご 白身魚, 卵	キャベツ にんじん ブロッコリー,人参,ひじき,うめぼ 梅干し たけのこにんじんこまつな ほ しいたけ 人参, 小松菜, 干し椎茸	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこ 小麦粉,パン粉,油 さんおんとう あぶら 三温糖,オリーブ油	565	2.8
23	か 火	肉うどん フライドポテト フルーツ	きゅうにく 牛肉	たま 玉ねぎ,エリンギ,ねぎ オレンジ	さんおんとう うどん,三温糖 あぶら じゃがいも,油	488	2.6
24	すい水	ごはん とりにく 鶏肉のオイマヨ炒め わかめ 煮 みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ 味噌	ピーマン,パプリカ,たま にんじん 玉ねぎ,人参,トマト,キャベツ たけのこ 人参,わかめ キャベツ,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,ヤーコン	541	2.9
25	もく木	ごはん まいほーどうふ 麻婆豆腐 たいこん 大根ナムル わかめスープ	ぶた とうふ 豚ミンチ,豆腐,テンメンジャン ちりめんじゃこ	たま にんじん 玉ねぎ,ねぎ,人参,にんにく たいこんにんじん 大根, 人参,ニラ もやし,わかめ,たま 玉ねぎ,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉,三温糖 さんおんとう あぶら ごま,三温糖,こま油	538	2.7
26	きん金	ごはん にく 肉じゃが あおな 青菜のおかか和え みそ汁	きゅうにく 牛肉 かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	にんじんたま 人参,玉ねぎ,さやいんげん,しらたき こまつな にんじん 小松菜,ほうれんそう,しめじ,人参 にんじん みずな 人参,えのき,水菜,キャベツ,たま 玉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう じゃがいも,三温糖 さんおんとう 三温糖	527	3.4
27	ど 千						
28	にち 日						
29	げつ 月						
30	か 火	まめ 豆ごはん あじ 鰯のごまみそ焼き ヤーコンサラダ すまし汁	あじみそ 鰯,味噌 あつあ 厚揚げ	うすいえんどう 人参 もやし,人参,りんご にんじん 人参,きゅうり キャベツ,人参, 胡瓜 にんじん 人参,なす,ねぎ	こめ 米 さんおんとう あぶら 三温糖,ごま, 油 さんおんとう じゃがいも,三温糖 ヤーコン さんおんとう 三温糖 さいとも 里芋	722	3.0

☆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、ごぼう、春キャベツ、新玉ねぎ、筍、グリーンピースです。

☆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	脂肪	たんすいかぶつ 炭水化物	しよくえん 食塩
	(kcal)		(g)		
1ヶ月平均値	566	25.2	18.5	80.8	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を提供しています。