



がつ こんだてひょう
9月の献立表



れいわ ねん
令和6年
かせ こ えん
風の子ぞち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてい 献立名	ざいりよう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ち にく 血や肉になる	からたちよし ととの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
2	げつ 月	ごはん チキンカツ きゅうりとひじきの酢のもの すまし汁	とりにく たまごのみで 鶏肉, 卵, 梅味噌 ちりめんじゃこ	トマト,キャベツ きゅうり にんじん 胡瓜,ひじき,人参 だいこんは にんじんほ しいたけ 大根, 葉ねぎ,しめじ,人参, 干し椎茸	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこ あぶら パン粉,小麦粉, 油 さんおんとう 三温糖	678	3.1
3	か 火	ごはん カレーの照り煮 青菜のおかか和え 豆乳みそ汁	カレー かつおぶし 鯉節 あぶらあ とつにゆつみ そ 油揚げ,豆乳, 味噌	りんご,とうもろこし 豆腐,もやし ごまつな そう 小松菜,ほうれん草,えのき,パプリカ みすな にんじん 水菜,キャベツ,人参	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 三温糖	551	2.9
4	すい 水	オムライス ポテトサラダ 野菜たっぷりスープ	たまごりにく 卵, 鶏肉	たまご にんじん 玉ねぎ,ピーマン,人参 にんじん きゅうり たまご 人参, 胡瓜, 玉ねぎ キャベツ,葉ねぎ,ズッキーニ,人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう じゃが芋 さいいも 里芋	568	2.1
5	もく 木	ごはん 家常豆腐 きくらげと胡瓜の和え物 中華スープ	あつあ ぶたにく 厚揚げ,豚肉 たまご 卵	たまご にんじん 玉ねぎ,人参,ピーマン,白ねぎ,エリンギ きゅうり にんじん 胡瓜,きくらげ,人参 はくさい にんじん は 白菜,もやし,人参,えのき,葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう かたくりこ あぶら 三温糖, 片栗粉,ごま油 さんおんとう 三温糖,ごま ごま油	744	2.4
6	きん 金	ごはん メカジキのガーリックマリネ 卵の花 みそ汁	メカジキ おから,油揚げ みそ とうふ 味噌,豆腐,	たまご 玉ねぎ,にんにく,りんご ブロッコリー,キャベツ にんじんほ は 人参, 干しいたけ,葉ねぎ,こんにやく みすな にんじん こほう 水菜, 人参, エリンギ,牛蒡	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ あぶらさんおんとう 片栗粉, 油, 三温糖 さんおんとう 三温糖	636	2.6
7	と 土						
8	にち 日						
9	げつ 月	ごはん 鰹のごまみそ焼き ピーマンのおろし和え ごもじる 五目汁	あじ みそ 鰹, 味噌 とりにくあつあ 鶏肉,厚揚げ	もやし,にら,オレンジ パプリカ,ピーマン,しめじ,えのき だいこん にんじん 大根, 人参 にんじんたまご ほ しいたけは 人参, 玉ねぎ,干し椎茸, 葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さとう 砂糖,ごま	554	3.1
10	か 火	カレーライス 海藻サラダ ヨーグルト		かいそう 海藻ミックス,わかめ あか ほ 赤たまねぎ,干しひじき キャベツ,レタス,胡瓜,もやし	こめ おおむぎ 米, 大麦	650	2.9
11	すい 水	ごはん ハンバーグ ちんげん菜ともやしのツナ和え みそ汁	あひびきにくとうふ たまご きゅうりにゆう 合挽肉, 豆腐,卵, 牛乳 ツナ みそ 味噌	たまご にんじん だいこん おおぼ 玉ねぎ,人参,オレンジ,大根,レタス,大葉 チンゲンサイ,もやし,人参 たまご にんじんは 玉ねぎ,キャベツ,人参, 葉ねぎ,ナス	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら 油,パン粉, さんおんとう 三温糖	549	2.1
12	もく 木	ごはん 鯖の塩麹焼き きりほしだいこんにつ 切干大根の煮付け みそ汁	さば 鯖 あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	りんご,キャベツ きりほしだいこん にんじん 切干大根, 人参,さやいんげん にんじんだいこん みすな 人参, 大根, 水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとうあぶら 三温糖, 油	561	1.7
13	きん 金	ごはん 秋ナスと豚肉の味噌炒め 真芋のうめ和え すまし汁	ぶたにく あか 豚肉, 赤みそ あつあ 厚揚げ	たまご にんじん 玉ねぎ,エリンギ,ピーマン,なす,人参 キャベツ,ブロッコリー きゅうり うめほ にんじん 胡瓜, 梅干し,人参 ごまつな ほ 小松菜,干しいたけ,人参,ズッキーニ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう あぶら 三温糖,ごま油 ながいさんおんとう 長芋, 三温糖	663	3.3
14	と 土						
15	にち 日						
16	げつ 月						
17	か 火	つきみ 月見そば 野菜たっぷり ベビーチーズ	たまごかつおぶし 卵, 鯉節 チーズ	は 葉ねぎ,わかめ かほちや 南瓜,ピーマン,なす	そば あぶら 油,てんぷら粉,	550	4.0

18	水	ごはん さわらのからや 鱈のピリ辛焼き だいこんわふう 大根の和風サラダ みそ汁	さわら 鱈 かつおぶし 鯉節 あぶらあみそ 油揚げ,味噌	にんにく,キャベツ,レタス,オレンジ だいこん きゅうりにんじんたま 大根,オクラ,胡瓜,人参,玉ねぎ えのき,は にんじん,ほうかぼちゃ 人参,牛蒡,南瓜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう あぶら 三温糖, 油, 片栗粉 さんおんとう 三温糖,オリブ油	579	3.1
19	もく	ごはん にく 肉じゃが わかめとセロリの酢のもの みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 あつあみそ 厚揚げ,味噌	にんじんたま 人参,玉ねぎ,いんげん,しらたき セロリ,きゅうり 胡瓜,わかめ,パプリカ,切干大根 こまつな まいたけにんじんたま 小松菜,舞茸,人参,玉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖,じゃが芋 さんおんとう 三温糖	608	2.8
20	きん	まめ 豆ときのこのほっこり炊き込みご飯 ホッケの塩焼き なす きゅうり からしあ 茄子と胡瓜の辛子和え 豚汁	きんときまめ あぶらあ 金時豆, 油揚げ ホッケ あつあ 厚揚げ,豚肉	ほ 干し椎茸,えのき,エリンギ,しめじ,こんにやく なし 梨,パプリカ,キャベツ きゅうりにんじん 胡瓜,人参, なす ごぼうしょうが だいこんにんじん 牛蒡,生姜,大根,人参,こんにやく,玉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦	643	3.6
21	ど						
22	にち						
23	げつ						
24	火	ごはん とり 鶏肉のピカタ ごもくにまめ 五目煮豆 みそ汁	とり 鶏肉, 卵 だいず 大豆 みそ 味噌	りんご,キャベツ ごぼう にんじん 牛蒡,人参,レンコン,こんにやく わかめ,たま にんじん,キャベツ	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこ 小麦粉, 油	683	2.3
25	水	ごはん さけ 鮭の味噌バターホイル焼き こまつな 小松菜のごま和え すまし汁	さけ 鮭, 味噌 あつあ 厚揚げ	しめじ,たま しめじ,玉ねぎ,キャベツ,ピーマン,人参 こまつな にんじん 小松菜,人参,えのき ほ しいたけにんじん だいこん 干し椎茸,人参,大根,葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖,バター さんおんとう 三温糖 ごま,三温糖	555	2.8
26	木	ごはん しろみさかな 白身魚のカレーパン粉焼き マカロニサラダ オニオンスープ	メルルーサ, たまご 卵,ツナ	レタス,オレンジ,キャベツ きゅうりにんじん 胡瓜,人参 たま にんじん 玉ねぎ,人参,ほうれん草	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 三温糖 マカロニ,三温糖	566	1.0
27	金	ごはん ぶたにく 豚肉の甘酢トンテキ きのこのさっぱり和え みそ汁	ぶたにく 豚肉, ちりめんじゃこ とうふ 豆腐, 味噌 味噌	キャベツ,レタス,トマト,にんにく,生姜 えのき,にんじん 人参,しめじ,胡瓜, にんじん は 人参,葉ねぎ,なす	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ 片栗粉,ごま,三温糖 さんおんとう 三温糖	585	2.7
28	ど						
29	にち						
30	月	ごはん さわらうめみそや 鱈の味噌焼 しらたき 白滝のたらこ和え みそ汁	うめみそさわら 味噌,鱈 たらこ あぶらあ 油揚げ,味噌	しょうが 生姜,もやし,大葉,ブロッコリー にんじん 人参,きゅうり,しらたき 人参,胡瓜,白滝 にんじん は 人参,牛蒡,葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら ごま油 さんおんとう 三温糖 さつまいも	575	2.0

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**木**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**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、しめじ、えのき、しいたけ、茄子、南瓜です。

	エネルギー	脂肪	たんすいかぶつ 炭水化物	たんぱく質	しょうえんそうとうりょう 食塩相当量	※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。
	kcal	g				
1か月平均値	582	20.5	78.8	27.9	2.7	
※基準値	671	18.6	104	18.3	2.7	