



11月の献立表



令和8年

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)	えんぶん 塩分 (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	にち 日						
2	げつ 月	くろえだまめ 黒枝豆ごはん しゃけ 鮭のごまみそ焼き きのこのさっぱり和え すまし汁	しろみそしゃけ 白味噌、鮭 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	くろえだまめ 黒枝豆 りんご、もやし だいこん 大根、エリンギ、胡瓜、しめじ、人参 たまご 玉ねぎ、人参、みつば、えのき	こめ 米 さとう 砂糖、ごま	481	2.5
3	か 火						
4	すい 水	ごはん ぶたにく 豚肉とキャベツのオyster炒め レンコンのおかか和え みそ汁	ぶたにく 豚肉 かつおぶし 鰹節 あつあつ 厚揚げ、味噌	たまご 玉ねぎ、人参、はくさい 大根、エリンギ、白菜、ピーマン、茄子 レンコン、人参、こんにゃく とうみょう 豆苗、キャベツ、玉ねぎ、南瓜	こめ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま油 さとう 砂糖	543	2.6
5	もく 木	ごはん ぶりのおろしがけ こうやどうふのにも 高野豆腐の煮物 みそ汁	ぶり こうやどうふ 高野豆腐 みそあぶらあ 味噌、油揚げ	だいこん 大根、ねぎ、もやし、豆苗、りんご にんじん 人参、さやいんげん、椎茸 わかめ、人参、えのき、白菜、しめじ	こめ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま油 さとう 砂糖	547	2.7
6	きん 金	ごはん とりにく 鶏肉の香味焼き ミンスパゲッティ 野菜スープ	とりにく 鶏肉	しょうが 生姜、にんにく、おおば 大葉、ねぎ、オレンジ レタス なす 茄子、ねぎ、しめじ、人参、トマト、にんにく セロリ、人参、キャベツ、玉ねぎ	こめ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま油 マカロニスパゲッティ、砂糖	499	2.3
7	ど 土						
8	にち 日						
9	げつ 月	ごはん ホキのてんぷら きゅうり 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁	ホキ ちりめんじゃこ みそあぶらあ 味噌、油揚げ	りんご りんご、大葉 きゅうり きゅうり、にんじん 胡瓜、わかめ、人参、 なす なす、にんじん 茄子、人参、ねぎ、エリンギ	こめ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま油	554	2.2
10	か 火	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	ぎゅうにく 牛肉	たまご 玉ねぎ、人参、しめじ、トマト、缶 たまご 玉ねぎ、人参、とうもろこし、キャベツ、胡瓜 パプリカ バナナ	こめ 米、大麦 マヨネーズ	608	2.6
11	すい 水	ごはん さいきょうや シルバーの西京焼き あおな 青菜のお浸し ごもくじ 五目汁	シルバー、味噌、白味噌、卵 あぶらあ 油揚げ、ちりめんじゃこ とりにく 鶏肉	もやし、かいわれ こまつな 小松菜、ほうれん草、人参 たまご 玉ねぎ、大根、ねぎ、牛蒡、人参	こめ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま油	519	1.8
12	もく 木	ごはん まいぼーはくさい 麻婆白菜 だいこん 大根ナムル みそ汁	だいず 大豆、ひき肉、厚揚げ、赤みそ ちりめんじゃこ みそ 味噌	はくさい 白菜、きくらげ、玉ねぎ、椎茸、にんにく、ねぎ しょうが 生姜 だいこん 大根、きゅうり、にんじん もやし、小松菜、人参、しめじ	こめ 米、大麦 さとう 砂糖、片栗粉 さとう 砂糖、ごま、ごま油 さつまいも	485	2.7
13	きん 金	ごはん あつあつ 厚揚げのあんかけ わふう 和風ポテサラ みそ汁	あつあつ 厚揚げ、豚肉 かつおぶし 鰹節 とうふ 豆腐、味噌	たまご 玉ねぎ、にんにく、人参、もやし、白菜 たまご 玉ねぎ、人参、胡瓜、大葉、ヤコン キャベツ、えのき、ねぎ、南瓜	こめ 米、大麦 さとう 砂糖 じゃがいも、さつまいも マヨネーズ	665	2.6
14	ど 土						
15	にち 日						

16	げつ月	ごはん さば しおこうじや 鯖の塩麹焼き きりぼしだいこんにもの 切干大根の煮物 する みそ汁	さば 鯖 あぶらあだいず 油揚げ,大豆 とうふ みそ 豆腐,味噌	キャベツ,オレンジ きりぼしだいこん にんじんとうみょう 切干大根,こんにやく,人参, 豆苗 たま にんじん わかめ,しめじ,玉ねぎ,人参	こめ,おおむぎ 米,大麦 こめこうじ 米麹 さとう あぶら 砂糖,油	552	1.8
17	か火	ごはん あじ やさい 鰯の野菜あんかけ たまご ブロッコリーと卵のマヨサラダ する みそ汁	あじ 鰯 たまごかつおぶし 卵, 鰹節 あつあ みそ 厚揚げ,味噌	たま にんじん 玉ねぎ,人参,ピーマン,りんご,もやし たま 玉ねぎ,ブロッコリー はくさい にんじん 白菜,ねぎ,えのき,人参	こめ, おおむぎ 米,大麦 かたくりこ あぶら さとう あぶら 片栗粉,ごま油, 砂糖,油 マヨネーズ	654	2.5
18	すい水	とんじる 豚汁うどん に さつまいものレモン煮 ヨーグルト	あぶらあみそ ぶたにく 油揚げ,味噌,豚肉	だいこん たま にんじん ごぼう 大根,エリンギ,玉ねぎ,人参,ねぎ,牛蒡 こんにやく レモン	うどん さつまいも,砂糖	545	2
19	もく木	ごはん カレーの照り焼き う はな 卵の花 とうにゅう,する 豆乳みそ汁	カレー あぶらあ おから,油揚げ みそ とうにゅう とりにく 味噌,豆乳 鶏肉,	キャベツ,トマト にんじん ほ しいたけ 人参,いんげん,干し椎茸,こんにやく こまつな ごぼう にんじん 小松菜,牛蒡,しめじ,人参	こめ, おおむぎ 米,大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	512	2.6
20	きん金	ごはん こんさいぎゅうにくいための 根菜と牛肉の炒め物 あ マロニーのマヨ和え する みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 あつあ みそ 厚揚げ,味噌	ごぼう だいこんにんじんたま しょうが 牛蒡, 大根, 人参 玉ねぎ,生姜 こまつな にんじん 小松菜,人参,とうもろこし たま エリンギ,玉ねぎ,ねぎ	こめ, おおむぎ 米,大麦 さとう あぶら 砂糖,ごま油 マロニー,マヨネーズ,ごま さつまいも	567	1.7
21	ど土						
22	にち日						
23	げつ月						
24	か火	ごはん ポークジンジャー あ もの レンコンとツナの和え物 する みそ汁	ぶたにく 豚肉 みそ 味噌	たま しょうが 玉ねぎ,生姜,にんにく,キャベツ,みかん こまつな にんじん 小松菜,レンコン,人参 はくさい にんじんみずな 白菜,えのき,人参, 水菜	こめ, おおむぎ 米,大麦 こむぎさとう 小麦粉,砂糖 さとう 砂糖 じゃがいも	657	2.6
25	すい水	きょうとりよりおおさかふ 《郷土料理：大阪府》 ごはん しゃけ しおや 鮭の塩焼き この や お好み焼き する みそ汁	しゃけ 鮭 ぶたにくかつおぶし 豚肉, 鰹節 みそ あつあ 味噌,厚揚げ	もやし,しそ,りんご キャベツ,ねぎ,あおのり たま かぼちゃ とうみょう 玉ねぎ,南瓜,しめじ,豆苗	こめ, おおむぎ 米,大麦 こめこうじ 米麹	537	1.7
26	もく木	ごはん たら たつたあ 鱈の竜田揚げ そう あ もの ほうれん草ともやしの和え物 する みそ汁	たらたまご 鱈, 卵 あぶらあみそ 油揚げ,味噌	はくさい 白菜 ほうれん草,もやし,人参 えのき,キャベツ,ねぎ,人参	こめ, おおむぎ 米,大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉, 油 さとう 砂糖 じゃがいも	498	2.2
27	きん金	ごはん あつあ 厚揚げのおでん風 きりぼしだいこん 切干大根のはりはり漬け とんじる 豚汁	あつあ とりにく 厚揚げ,鶏肉 みそ ぶたにく 味噌,豚肉	だいこんにんじん 大根, 人参 にんじんこんぶきりぼしだいこんきゅうり 人参, 昆布,切干大根, 胡瓜 ごぼう にんじん 牛蒡,ねぎ,人参,エリンギ,生姜,こんにやく	こめ, おおむぎ さとう 米,大麦, 砂糖 じゃがいも,砂糖 さつまいも	647	2.6
28	ど土						
29	にち日						
30	げつ月	ごはん シルバーのパン粉焼き グリーンサラダ じる のっぺい汁	シルバー かつおぶし 鰹節 とりにく 鶏肉	もやし,かいわれ,りんご たま にんじん きゅうり みずな 玉ねぎ,人参,パプリカ,胡瓜,キャベツ,水菜 とうもろこし,レタス,もやし だいこんにんじんしいたけ 大根, 人参, 椎茸,ねぎ	こめ, おおむぎ 米,大麦 あぶら こ 油,パン粉 さとう あぶら 砂糖,ごま,ごま油 かたくりこ 片栗粉,さつまいも	574	1.5

☆メニューの^{へんこう}変更をする^{ばあい}場合がありますが、^{りようしょう}ご了承ください。

☆ **ふとじ**  **りょうり** **たんばさやま** **とうほうじん** **さいばい** **やさい** **かこうひん** **りょう**
 の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を利用しています。

☆今月の使用している旬の食材は、大根、白菜、ほうれん草です。

☆10月中旬から新米を使用しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	たんすいがぶつ 炭水化物 (g)	えんぶん 塩分	※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 あわせて食事量を提供しています
1ヶ月平均値 げつぺいきんち	554	21.9	15.9	73.7	2.2	
※基準値 きじゆんち	671	18.3	18.6	104.0	2.7	