



# 10月の献立表



平成29年度  
園の子たち園

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 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 しろみざかな 白身魚のごまフライ 切りほしだいこん 切干大根としらたきの梅酢和え	メルルーサ、たまご ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、ブロッコリー、りんご きりぼしだいこん 切干大根、パプリカ、しらたき にんじん 人参、椎茸、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、パン粉、油、ごま さとう 砂糖	635	1.9
3	か 火	ごはん さけ こうみや 鮭の香味焼き なが 長いもとかいわれの梅酢和え	さけ あか 鮭、赤みそ ちりめんじゃこ たまご 卵	キャベツ、パプリカ、ブロッコリー、りんご うめぼ かいわれ、梅干し にんじん 人参、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま ながいも さとう 長芋、砂糖 かたくりこ 片栗粉	502	3.3
4	すい 水	ごはん とり にく からあ あか 鶏むね肉の唐揚げ / 赤スパ きのこのさっぱり和え みそ汁 カリカリじゃこ	とりにく たまご 鶏肉、卵 たまご 卵	にんにく、しょうが 生姜、レタス、パプリカ、人参、玉ねぎ しいたけ えのき、しめじ、人参、大根 にんじん 人参、エリンギ、もやし、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油、スパゲッティ	644	1.9
5	もく 木	梅じゃこごはん さば さげかすや 鯖の酒粕焼き こふき 粉ふきいも みそ汁	ちりめんじゃこ さば 鯖 みそ 味噌	梅干し キャベツ、レタス、オレンジ キャベツ、たまご 人参、小松菜	こめ 米 さとう 砂糖 じゃがいも、バター	625	2.8
6	きん 金	ごはん ぶたにく たまご 豚肉ピカタ こまつな あぶらあ に 小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁	ぶたにく たまご 豚肉、卵 あぶらあ 油揚げ、ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、レタス、トマト こまつな にんじん 小松菜、人参 かぼちゃたまご 南瓜、玉ねぎ、えのき、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さとう あぶら 砂糖、油	616	2.2
7	ど 土						
8	にち 日						
9	げつ 月						
10	か 火	ひき肉と南瓜のカレー けつえき 血液サラサラサラダ ベビーチーズ	ひき肉 プロセスチーズ	かぼちゃたまご、にんじん 南瓜、玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー もやし、レッドオニオン、人参、玉ねぎ、レタス	こめ おおむぎ 米、大麦	624	3.5
11	すい 水	ごはん なまさんま さんしょうに 生秋刀魚の山椒煮 きゅうり 胡瓜とみょうがの酢の物	さんま 秋刀魚 ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ、味噌	キャベツ、ブロッコリー、りんご きゅうり 胡瓜、みょうが しめじ、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	641	2.4
12	もく 木	ごはん チンジャオロース ちゅうかふう 中華風サラダ こまつな 小松菜スープ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	たまご、ピーマン、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー にんじん 人参、わかめ、きゅうり、しらたき 胡瓜、白滝 もやし、玉ねぎ、チンゲン菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、油、ごま油 さとう あぶら 砂糖、ごま油 ごま油	498	1.5
13	きん 金	ごはん あじ なんばんづ 鰯の南蛮漬け ピーマンともやしのジャコ炒め みそ汁	あじ 鰯 ちりめんじゃこ みそ 味噌	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、水菜 キャベツ、たまご、にんじん、こまつな 人参、小松菜、オレンジ 白菜、人参、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりこ あぶら 砂糖、片栗粉、油 さとう あぶら 砂糖、油	547	1.6
14	ど 土						
15	にち 日						
16	げつ 月	さつまいものそぼろごはん や たまごや 焼きししゃも / 卵焼き だいこん 大根ともやしのキムチ和え みそ汁	ひき肉 ししゃも、たまご 卵 みそ 味噌	レタス、パプリカ、キャベツ だいこん 大根、もやし、はくさい 白菜 にんじん 人参、しめじ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、油 さとう あぶら 砂糖、ごま油 ながいも 長芋	558	3.2
17	か 火	ハヤシライス まめ 豆のサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 だいず まめ 大豆、ひよこ豆 ヨーグルト	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト缶 レタス、きゅうり、みずな、にんじん 人参、パプリカ	こめ おおむぎ 米、大麦	601	2.7
18	すい 水	ごはん さけ 鮭のハンバーグ おんやさい 温野菜 みそ汁	さけ にく たまご ぎゅうにゆう 鮭、ひき肉、卵、牛乳 とうふ みそ 豆腐、味噌	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、オレンジ ブロッコリー、蓮根、人参、キャベツ こまつな なめこ、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油	616	1.5

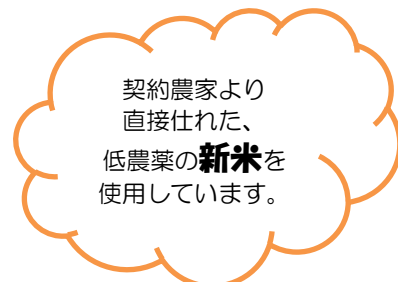
19	もく木	ごはん さんま 秋刀魚の開き / む 蒸しかぼちゃ ひじきの卵の花 かき玉汁	さんま 秋刀魚 おから、あぶら 揚げ たまご 卵	にんじん 人参、キャベツ、大根、ブロッコリー、かぼちゃ にんじん 人参、ひじき、ねぎ、こんにやく みずな 水菜、えのき	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	601	2.3
20	きん金	ごはん ぶた ゆで豚とキャベツのみそ炒め 7ブロッコリーとこの梅びしお和え すまし汁 ベビーチーズ	ぶたにく 豚肉、テンメンジャン ちりめんじゃこ プロセスチーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく ブロッコリー、しいたけ、うめぼし だいこん 大根、玉ねぎ、小松菜、しめじ、あおさ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、油、ごま油 さとう あぶら 砂糖、ごま油	599	3.2
21	とち						
22	にち日						
23	げつ月	ごはん きぬあつあ わふう 絹厚揚げの和風きのこあんかけ 和風あっさりポテサラ みそ汁	あつあ 厚揚げ たいづ 大豆、かつお節 みそ 味噌	しめじ、えのき、たま 玉ねぎ、にんじん 人参、ねぎ にんじん きゅうり 人参、胡瓜、コーン、塩昆布 はくさい にんじん まいたけ 白菜、人参、舞茸、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりこ 砂糖、片栗粉 じゃがいも、ごま	592	3.2
24	か火	ごはん あじ 鱈のかば焼き ほうれん草のみぞれ和え みそ汁	あじ 鱈 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐、味噌	キャベツ、レタス、人参、オレンジ ほうれん草、人参、大根 たま 玉ねぎ、人参、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ さとう あぶら 片栗粉、砂糖、油	544	1.6
25	すい水	ごはん ぶた 豚じゃが こまつな からしあ 小松菜ともやしの辛子和え みそ汁	ぶたにく 豚肉 みそ 味噌	にんじんたま 人参、玉ねぎ、グリーンピース、白滝 こまつな にんじん 小松菜、もやし、人参 たま 玉ねぎ、エリンギ、人参、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 じゃがいも、砂糖	559	2.7
26	もく木	ごはん さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き ひじきの白和え P11 みそ汁	さけ 鮭 とうふ 豆腐、味噌 あつあ 厚揚げ、味噌	もやし、にら、レタス、ブロッコリー、りんご こまつな にんじん 小松菜、ひじき、人参 たま 玉ねぎ、小松菜、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら しおこうじ 油、塩麹 ごま、さとう ごま、砂糖	622	1.6
27	きん金	ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 キャベツとえのきの和え物 みそ汁	てばもと 手羽元 ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、ブロッコリー、オレンジ キャベツ、えのき、人参 だいこん 大根、人参、えのき、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	624	3.8
28	とち						
29	にち日						
30	げつ月	ごはん とり て や 鶏の照り焼き はくさい こまつな すあ 白菜と小松菜のごま酢和え みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ 味噌	キャベツ、レタス、人参 はくさい こまつな にんじん 白菜、小松菜、人参 にんじん 人参、しめじ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖 ごま、砂糖 ごま、砂糖	615	2.5
31	か火	ごはん いわしてん 鰯の天ぷら だいこん 大根おろし みそ汁	いわし 鰯 みそ 味噌	キャベツ、レタス、パプリカ、トマト だいこん 大根、オクラ きりぼしだいこん にんじん しいたけ 切干大根、人参、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 いもてん こ あぶら さつま芋、天ぷら粉、油 さとう 砂糖	648	1.4

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太子** 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。

☆**太子** 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さつまいも、南瓜、じゃがいも、秋刀魚です。**



契約農家より  
直接仕れた、  
低農薬の**新米**を  
使用しています。

こんげつ 今月の栄養価	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)		
げつへいきんち 1ヶ月平均値	614	27.6	14.1	83.9	2.4
※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。