

11月の献立表

平成29年度
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	からだちようし 体調整える	エネルギー源になる		
1	すい水	きのこいなり寿司 白菜のごま和え すまし汁 ベビーチーズ	ちりめんじゃこ 豆腐 チーズ	椎茸、人参、えのき、しめじ、いなりあげ はくさい、こまつな、にんじん 白菜、小松菜、人参 たまご 玉ねぎ、水菜、わかめ	こめ、さとう 米、砂糖 さとう 砂糖、ごま	569	3.4
2	もく木	ごはん 赤魚の山椒煮 ヤーコンのオイスター炒め みそ汁 カリカリじゃこ	あかうお 赤魚 あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌 かたくちいわし	キャベツ、オレンジ パプリカ、ブロッコリー たまご 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 ヤーコン、あぶら 油 さつまいも	565	2.3
3	きん金						
4	と土						
5	にち日	だいこんめし 大根飯 鱈のフライ ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	あぶらあ 油揚げ あじ、たまご、うめみそ 鱈、卵、梅味噌 たまご 卵 みそ 味噌	だいこん、にんじん、だいこんぼ 大根、人参、大根葉 キャベツ、レタス、トマト ブロッコリー、たまご、にんじん 玉ねぎ、人参 はくさい、たまご、しいたけ 白菜、玉ねぎ、椎茸、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、あぶら 油	628	3.3
6	げつ月						
7	か火	ハイカラうどん おからの骨太サラダ 牛乳寒天 （ブルーベリーソース）	ふたにく、あぶらあ 豚肉、油揚げ おから、プロセスチーズ ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん、キャベツ、人参、しめじ、エリンギ、ねぎ パプリカ、しめじ、コーン かんてん 寒天、ブルーベリー	うどん さとう 砂糖 さとう 砂糖	557	3.3
8	すい水	ごはん 鱈の生姜煮 小松菜と白菜の梅おかか和え みそ汁	いわし 鱈 かつお節 みそ 味噌	しょうが 生姜、キャベツ、もやし、りんご こまつな、はくさい 小松菜、白菜、しめじ、梅干し かぼちゃ、たまご、にんじん 南瓜、玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	542	2.8
9	もく木	ごはん すき焼き風煮 大根と胡瓜の酢の物 みそ汁	ぎゅうにくとうふ 牛肉、豆腐 ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじん、たまご、はくさい 人参、玉ねぎ、白菜、えのき、白ねぎ、白滝 だいこん、きゅうり 大根、胡瓜、わかめ しめじ、わかめ、みずな 水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 ふ、さとう 麩、砂糖 さとう 砂糖、ごま じゃが芋	543	3.6
10	きん金	ごはん 鮭の南蛮漬け ひじきのカルシウム煮 かきたま汁	さけ 鮭 ちりめんじゃこ	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、パプリカ、オレンジ にんじん、しらたき ひじき、人参、白滝 たまご、こまつな 玉ねぎ、小松菜、エリンギ	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 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	565	1.9
11	と土						
12	にち日						
13	げつ月	ごはん ししゃもの天ぷら 長芋とかいわれの梅和え きのこスープ	ししゃも ちりめんじゃこ	レタス、キャベツ、トマト かいわれ、梅干し えのき、しめじ、椎茸、水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 てんぷら粉、あぶら 油 ながいも、さとう 長芋、砂糖	512	2.5
14	か火	鶏むね肉とキャベツカレー 大根サラダ ヨーグルト	とり、にく 鶏むね肉 ヨーグルト	かぼちゃ、にんじん、たまご 南瓜、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ だいこん、きゅうり、にんじん、みずな 大根、コーン、胡瓜、人参、水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦、カレールウ	615	2.7
15	すい水	ごはん 鮭のきのこソース ほうれん草の生姜和え みそ汁	さけ 鮭 ちりめんじゃこ あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	しめじ、椎茸、たまご 玉ねぎ、サニーレタス ほうれん草、小松菜、人参、生姜 はくさい 白菜、わかめ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター さとう 砂糖	503	1.8
16	もく木	ごはん 味噌カツ 胡瓜とトマトの青じそ和え すまし汁	ふたにく、たまご、みそ 豚肉、卵、味噌 ちりめんじゃこ、チーズ	にんにく、キャベツ、レタス、ブロッコリー、オレンジ きゅうり、たまご 胡瓜、トマト、大葉 もやし、白ねぎ、わかめ、水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、あぶら 油、さとう 砂糖	649	2.8

17	きん 金	ごはん さわらしおこうじや 鱈の塩麹焼き こまつな 小松菜とえのきの納豆和え みそ汁	さわら 鱈 なつとう 納豆 あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	みずな キャベツ、水菜、パプリカ こまつな 小松菜、えのき、人参 きりぼしだいこん 切干大根、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶらこめこうじ 油、米麹 さとう 砂糖	542	1.4
18	ど 土						
19	にち 日						
20	げつ 月	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 たたききゅうりのピリ辛みそ もやしスープ	とうふ、ひき肉、テンメンジャン 豆腐、ひき肉、テンメンジャン ちりめんじゃこ、味噌	たま、玉ねぎ、ねぎ、人参、にんにく、しょうが 玉ねぎ、ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、しょうが 胡瓜、生姜 もやし、にら、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに さとう 片栗粉、砂糖 さとう あぶら 砂糖、ごま油 ごま油	576	3.3
21	か 火	ごはん しろみざかな 白身魚の漬け揚げ きりぼしだいこんしらたき、うめずあ 切干大根と白滝の梅酢和え カレー風味の豚汁	メルルーサ ちりめんじゃこ ぶたにく 豚肉	キャベツ、レタス、りんご きりぼしだいこん、人参、しらたき 切干大根、人参、白滝、いんげん だいこん、人参、たま 大根、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、こんにゃく	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに あぶら 片栗粉、油 さとう 砂糖	608	2.8
22	すい 水	ごはん とり 鶏むね肉のピカタ ほうれん草のみぞれ和え みそ汁	とり 鶏むね肉、卵 ちりめんじゃこ みそ 味噌	もやし、にら、フロッコリー、オレンジ ほうれん草、小松菜、人参、大根 たま 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さとう 砂糖	589	1.9
24	きん 金	さけ 鮭ピラフ かいそう 海藻サラダ ミルクスープ	さけ たまご 鮭、卵 だいず 大豆、牛乳	たま 玉ねぎ わかめ、ひじき、レッドオニオン、きゅうり、キャベツ たま 玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ	こめ おおむぎ 米、大麦、バター	574	2.0
25	ど 土						
26	にち 日						
27	げつ 月	ごはん ぎゅうにく、あつあ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 かき、ながいも 柿と長芋のごま酢和え みそ汁	あつあ、ぎゅうにく 厚揚げ、牛肉 ちりめんじゃこ みそ 味噌	人参、しろ 人参、白ねぎ かき 柿、かいわれ だいこん 大根、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 ながいも さとう、くろ 長芋、砂糖、黒ごま	608	1.8
28	か 火	ごはん さんま、ひら 秋刀魚の開き / 卵焼き こまつな 小松菜としめじの柚子和え けんちん汁	さんま、たまご 秋刀魚、卵 とうふ 豆腐	キャベツ、人参、レタス、だいこん こまつな 小松菜、しめじ、ゆず だいこん、人参、しいたけ 大根、人参、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、油 さとう 砂糖	606	2.4
29	すい 水	ごはん ガーリックチキンのトマト煮 りんごとヤーコンのサラダ オニオンスープ	とり 鶏肉 ちりめんじゃこ	トマト、かんにんにく、たま 玉ねぎ、キャベツ、しめじ りんご、きゅうり、レタス、キャベツ、パプリカ たま 玉ねぎ、人参、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう、かたくりに 砂糖、片栗粉 ヤーコン あぶら 油	672	3.2
30	もく 木	ごはん さば、うめみそに 鯖の梅味噌煮 あっさりポテサラ すまし汁	さば、みそ 鯖、味噌 ちりめんじゃこ、チーズ とうふ 豆腐	しょうが、うめぼし、キャベツ、パプリカ、トマト 人参、たま 玉ねぎ、きゅうり、胡瓜、コーン もやし、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 じゃが芋、砂糖	625	2.7

☆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きのこ、白菜、大根、ほうれん草、ししゃも、ヤーコン、柿、柚子です

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)			
1ヶ月平均値	612	27.6	14.1	83.9	2.3
※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。

