



12月の献立表



平成29年度
風の子ぞち園

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	からがちようし ととの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	きん 金	カレーうどん ヤーコンときのこのソテー ベビーチーズ	あぶらあ きゅうにく 油揚げ、牛肉 プロセスチーズ	たま にんじん だいこん 玉ねぎ、人参、大根、しめじ、小松菜 パプリカ、椎茸、しめじ	うどん、小麦粉 ヤーコン、油	528	2.5
2	ど 土						
3	に 日						
4	げつ 月	ごはん 豚肉のピカタ キャベツの煮びたし みそ汁	ぶたにく たまご 豚肉、卵 ちりめんじゃこ あつあ みそ 厚揚げ、味噌	キャベツ、レタス、ブロッコリー、トマト キャベツ、しめじ、人参 人参、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 あぶらさとう 油、砂糖	659	2.2
5	か 火	ごはん 鱈の塩焼き 小松菜としめじの柚子和え かす汁	さわら 鱈 ぶたにく あぶらあ みそ 豚肉、油揚げ、味噌	キャベツ、パプリカ、りんご 小松菜、しめじ、柚子	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	604	2.0
6	すい 水	ごはん 野菜の天ぷら きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 きのこスープ	ちりめんじゃこ	たま れんこん おおば 玉ねぎ、蓮根、大葉、キャベツ、レタス きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、 胡瓜 えのき、しめじ、椎茸、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら さつまいも、油 ごま油、さとう 砂糖	659	2.4
7	もく 木	ごはん 鱈の南蛮漬け 豆のサラダ みそ汁	あじ 鱈 だいず ひよこ豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌	たま にんじん 玉ねぎ、人参、もやし、にら、ブロッコリー レタス、きゅうり みずな にんじん 人参、胡瓜、水菜、人参、パプリカ しめじ、ねぎ、わかめ	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	589	2.2
8	きん 金	うめ 梅じゃこごはん おきつね香巻 だいご焼き すまし汁	ちりめんじゃこ あぶらあ にく 油揚げ、ひき肉 とうふ 豆腐	うめぼ 梅干し 人参、半し椎茸、もやし、キャベツ、ブロッコリー だいこん 大根 たま 玉ねぎ、えのき、わかめ、水菜	こめ 米 さとう 砂糖、オリーブ油 あぶら さとう 砂糖	588	3.5
9	ど 土						
10	に 日						
11	げつ 月	ごはん 鮭のごまフライ ほうれん草とえのきのごま和え のっぺい汁	さけ たまご うめ みそ 鮭、卵、梅味噌	キャベツ、レタス、トマト ほうれん草、えのき、人参 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 こむぎこ パン粉、油、ごま 小麦粉、油、ごま さとう 砂糖 さつまいも	603	1.5
12	か 火	シーフードカレー カラフルピクルス ヨーグルト	だいず ほたて 大豆、帆立、えび ヨーグルト	たま 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、ブロッコリー きゅうり だいこん にんじん 胡瓜、大根、人参	こめ おおむぎ 米、大麦、カレールウ さとう 砂糖	582	3.0
13	すい 水	ごはん 高野豆腐の酢豚風 もやしナムル 中華風スープ	こうやとうふ 高野豆腐 ちりめんじゃこ とりにく 鶏肉	ピーマン、半し椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、人参、ほうれん草 たま 玉ねぎ、わかめ、にら	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら さとう 片栗粉、ごま油、砂糖 さとう ごま、砂糖、ごま油 あぶら ごま油	535	2.6
14	もく 木	せきはん 赤飯 あじのかば焼き かぼちゃの田楽 あか 赤だし カリカリじゃこ	あずき 小豆 あじ 鱈 うめみそ 梅味噌 とうふ みそ 豆腐、味噌 かたくちいわし	キャベツ、パプリカ かぼちゃ 南瓜 わかめ、ねぎ	こめ 米、もち米、ごま かたくりこ さとう あぶら 片栗粉、砂糖、油	649	1.9
15	きん 金	ごはん 筑前煮 揚げ大豆 みそ汁	とりにく あつあ 鶏肉、厚揚げ だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじん だいこん 人参、大根、ごぼう、蓮根、絹さや、こんにゃく もやし、たま もやし、玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 こま、こむぎこ さとう こま、小麦粉、砂糖、あぶら	662	2.2
16	ど 土						
17	に 日						

18	げつ月	ごはん さわらてや 鱈の照り焼き こうやあ 高野の揚げだし豆腐 みそ汁	さわら 鱈 こうや豆腐 高野豆腐 みそ 味噌	キャベツ、かいわれ、りんご にんじんたま 人参、玉ねぎ、小松菜 かぼちゃ 南瓜、もやし、わかめ、ねぎ	こめ おおむき 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖、かたくりこ 砂糖、片栗粉	587	2.7
19	か火	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうと芋のつるのきんぴら みそ汁	にくとうふ たまご ぎゅうにゅう ひき肉、豆腐、卵、牛乳 みそ 味噌	たまにんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス 芋のつる、パプリカ、ごぼう、こんにゃく はくさい にんじん まいたけ 白菜、人参、舞茸、わかめ、ねぎ	こめ おおむき 米、大麦 こ あぶら パン粉、油 ごま さとう ごま、砂糖	629	2.1
20	すい水	ごはん いわし 鱈のフライ こ 粉ふさいも きゅうり 胡瓜とわかめの酢のもの かきたま汁	いわしたまご 鱈、卵 ちりめんじゃこ たまご 卵	レタス、キャベツ きゅうり 胡瓜、わかめ たま 玉ねぎ、しめじ、わかめ、小松菜	こめ おおむき 米、大麦 こむぎこ こ あぶら 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	648	1.5
21	もく木	ごはん とり 鶏じゃが 7ロックリーと長芋の梅和え みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじんたま 人参、玉ねぎ、グリーンピース、白滝 フロッコリー、しめじ、梅干し だいこん にんじん こまつな 大根、人参、えのき、小松菜	こめ おおむき 米、大麦 さとう 砂糖 ながいも あぶらさとう 長芋、ごま油、砂糖	591	2.4
22	きん金	ごはん しろみざかなやさい 白身魚の野菜あんかけ さつまいもと玉ねぎのサラダ とうにゅうみそ 豆乳味噌汁	メルルーサ とうにゅうみそ 豆乳、味噌	ほし しいたけ にんじん まいし 小松菜、キャベツ、フロッコリー たま 玉ねぎ、胡瓜、水菜、パプリカ にんじん はくさい みずな 人参、白菜、しめじ、白菜、水菜	こめ おおむき 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さつまいも	566	2.4
23	と土						
24	にち日						
25	げつ月	ごはん とり からあ 鶏の唐揚げ / クチャップスバグティ りんごと野菜のサラダ たまご 卵スープ	とりにく たまご 鶏肉、卵 クリームチーズ たまご 卵	レタス、トマト、フロッコリー、人参、玉ねぎ りんご、きゅうり みずな 胡瓜、レタス、キャベツ、水菜 えのき、ねぎ	こめ おおむき 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油、スバグティ かたくりこ 片栗粉	689	2.0
26	か火	えびピラフ かいそう 海藻サラダ ぐ 真だくさんポトフ風スープ うめかんでん 梅寒天	たまご 卵、えび だいず 大豆	たま 玉ねぎ わかめ、ひじき、レッドオニオン キャベツ、にんじん 人参、フロッコリー、たまご、かぶ うめ こなかんでん 梅ジュース、粉寒天	こめ おおむき 米、大麦、バター じゃがいも さとう 砂糖	526	2.7
27	すい水	さつまいもごはん さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き ひじきの白和え みそ汁	さけ 鮭 とうふ みそ 豆腐、味噌 みそ 味噌	キャベツ、パプリカ、りんご こまつな にんじん 小松菜、ひじき、人参 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 さつまいも、ごま あぶら しおこうじ 油、塩麹 ごま さとう ごま、砂糖	652	2.1
28	もく木	ごはん ぶた ゆで豚とキャベツのみそ炒め う はな 卵の花 やさい 野菜スープ カリカリじゃこ	ぶた みそ 豚肉、味噌、テンメンジャン おから、だいず おから、大豆 かたくりこ かたくりこ	キャベツ、たまご、にんじん 人参、椎茸、ねぎ、こんにゃく はくさい にんじん 白菜、人参、もやし、しめじ、水菜	こめ おおむき 米、大麦 あぶら さとう ごま油、砂糖 さとう 砂糖 あぶら ごま油	626	3.1
29	きん金	としこ 年越しそば わんやさい 温野菜サラダ ベビーチーズ / みかん	あぶらあ ぶたにく 油揚げ、豚肉 プロセスチーズ	しいたけ だいこん にんじん はくさい 椎茸、大根、人参、白菜 れんこん にんじん かぼちゃ 蓮根、フロッコリー人参、南瓜 みかん	そば さとう そば、砂糖 さつまいも	630	2.4

☆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白菜、大根、蓮根、ごぼう、さつまいも、南瓜、柚子です。

契約農家より
直接仕入れた、
低農薬の**新米**を
使用しています。

こんげつ えいようか 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)	(g)	(g)	(g)
げつ へいきんち 1ヶ月平均値	636	27.6	14.1	83.9	2.5
※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。

