



がつ こんだてひよう
4月の献立表



へいせい ねんど
平成29年度
かぜ こ えん
風の子ぞだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてひ 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	エネルギー源になる		
1	ど 土						
2	にち 日						
3	げつ 月	な はな 菜の花のミートスパゲティ はる 春キャベツのカルシウムサラダ うめ かんてん 梅寒天	あいび にく 合挽き肉 チーズ、大豆、ちりめんじゃこ	たま にく じん な はな かん 玉ねぎ、人参、菜の花、トマト缶、にんにく はる 春キャベツ、きゅうり みずな じん じん 春キャベツ、胡瓜、水菜、人参 こな かんてん 粉寒天	スパゲティ 梅ジュース	542	1.6
4	か 火	ごはん さけ たまご 鮭のごまフライ ひじきの白和え みそ汁	さけ たまご 鮭、卵 とうふ 豆腐、みそ みそ	キャベツ、レタス、りんご こまつな じん じん 小松菜、ひじき、人参 はくさい 白菜、しめじ、わかめ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油、ごま ごま、砂糖	639	1.7
5	すい 水	ごはん まーぼーとうふ ダブル麻婆豆腐 たたききゅうり ヤーコン入り中華風スープ	とうふ だいき あいび にく あか 豆腐、大豆、合挽肉、赤みそ ちりめんじゃこ	たま は じん しょうが 玉ねぎ、葉ねぎ、人参、生姜、にんにく きゅうり しょうが 胡瓜、生姜 ヤーコン、たま じん 玉ねぎ、ニラ、人参、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくり きとう 片栗粉、砂糖 あぶら きとう ごま油、砂糖 ごま油	605	3.1
6	もく 木	たけのごはん さんま ひら 秋刀魚の開き こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	あぶらあ 油揚げ さんま 秋刀魚 こうやとうふ たまご 高野豆腐、卵 みそ	じん たけのこ 人参、筍 キャベツ、人参、大葉、大根、オレンジ じん じん おおほ だいこん 人参、きぬさや だいこん しいたけ は 大根、椎茸、葉ねぎ	こめ 米、こんにやく きとう 砂糖	618	3.3
7	きん 金	ごはん あじ 鱈のかば焼き こまつな 小松菜とたくあんのごま和え みそ汁	あじ 鱈 あぶらあ 油揚げ、みそ	みずな 水菜、キャベツ、ブロッコリー こまつな じん じん 小松菜、たくあん、人参 まいたけ たま 舞茸、玉ねぎ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくり あぶらきとう 片栗粉、油、砂糖 ごま、砂糖	533	2.7
8	ど 土						
9	にち 日						
10	げつ 月	ごはん にく 肉じゃが なます みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ みそ	じん たま 人参、玉ねぎ、グリーンピース、白滝 だいこん じん じん 大根、人参 たま 玉ねぎ、えのき、わかめ、舞茸	こめ おおむぎ 米、大麦 いも きとう じゃが芋、砂糖 きとう 砂糖、ごま	574	2.6
11	か 火	カレーライス しん 新たまねぎのサラダ ヨーグルト	とり にく 鶏むね肉 ヨーグルト	じん たま 人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ みずな きゅうり しん 水菜、胡瓜、新たまねぎ、レタス、わかめ	こめ 米、カレールウ	569	3.1
12	すい 水	たくあんごはん いわしてん 鰯の天ぷら しん 新キャベツの梅しらす和え ニラのスープ	ちりめんじゃこ いわし 鰯 しらす ぼし しらす干し とうふ 豆腐	たくあん、だいこん は たくあん、大根の葉 キャベツ、パプリカ、レタス しん じん じん うめぼ 新キャベツ、人参、梅干し わかめ、にら、もやし	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 きとう 砂糖	584	2.3
13	もく 木	ごはん ぶた ゆで豚とキャベツのみそ炒め ひじきと菜の花の酢の物 たまご かき玉汁	ぶた にく あか 豚肉、赤みそ ちりめんじゃこ たまご 卵	キャベツ、たま キャベツ、玉ねぎ、にんにく、人参 ひじき、な はな じん じん きりぼしだいこん ひじき、菜の花、人参、切干大根 みずな 水菜、えのき	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶらきとう 油、砂糖 きとう 砂糖	552	2.4
14	きん 金	ごはん さけ さけかすや 鮭の酒粕焼き ヤーコンのオイスターソース炒め みそ汁	さけ 鮭 あつあ 厚揚げ、みそ	キャベツ、サニーレタス、トマト ヤーコン、ブロッコリー、パプリカ こまつな 小松菜、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さけかす 酒粕 きとう 砂糖 いも じゃが芋	622	2.3
15	ど 土						
16	にち 日						
17	げつ 月	ハイカラうどん しん 新たまねぎと油揚げの和え物 ベビーチーズ	ぶた にく 豚肉 あぶらあ 油揚げ、ちりめんじゃこ プロセスチーズ	だいこん 大根、キャベツ、じん じん 人参、えのき、しめじ、葉ねぎ しん 新たまねぎ、かいわれだいこん	うどん きとう 砂糖	502	3.5

18	か火	ごはん しろみざかな やさい 白身魚の野菜あんかけ ごもくにまめ 五目煮豆 みそ汁	メルルーサ だいず 大豆 みそ、厚揚げ	ほ しいたけ にんじん たま 干し椎茸、人參、玉ねぎ、キャベツ ごぼう にんじん こんぶ 牛蒡、人參、昆布、こんにやく はくさい だいこん 白菜、大根、わかめ、しめじ、葉ねぎ	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	629	2.9
19	すい水	ごはん ぶた しょうがや 豚の生姜焼き きりぼし だいこん きゅうり あえもの 切干大根と胡瓜の和え物 たけのこ 筍とわかめのすまし汁	ぶたにく あか 豚肉、赤みそ ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	たま になじん しょうが 玉ねぎ、人參、生姜、キャベツ、ブロッコリー きりぼし だいこん きゅうり 切干大根、胡瓜 たけのこ 筍、わかめ、玉ねぎ、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶらさとう 油、砂糖 あぶらさとう ごま油、砂糖	565	2.4
20	もく木	ごはん さけ しょうみや 鮭の香味焼き こまつな 小松菜とたくあんのおかか和え みそ汁	さけ あか 鮭、赤みそ かつお節 みそ	パプリカ、キャベツ、りんご こまつな 小松菜、たくあん、人參 はくさい にんじん は 白菜、人參、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま さとう 砂糖 いも さつま芋	476	2.8
21	きん金	ごはん きめ あつあ 絹厚揚げの和風きのこあんかけ フロッコリーとじゃが芋の梅和え みそ汁	あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ みそ	しめじ、えのき、たま になじん は 玉ねぎ、人參、葉ねぎ ブロッコリー、梅干し なす、キャベツ、たま 玉ねぎ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりに 砂糖、片栗粉 いも じゃが芋、ごま油	585	3.1
22	ど土						
23	にち日						
24	げつ月	ハヤシライス かいそう 海藻サラダ バナナ	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ	たま になじん 玉ねぎ、人參、しめじ、エリンギ、えのき わかめ、ひじき、あかたま 赤玉ねぎ、レタス バナナ	こめ おおむぎ 米、大麦、ハヤシルウ	597	2.6
25	か火	ごはん あじ なんばんづ 鰹の南蛮漬け う はな 卵の花 みそ汁	あじ 鰹 おから、油揚げ みそ	たま になじん 玉ねぎ、人參、キャベツ、みずな 水菜、オレンジ にんじん しいたけ は 人參、椎茸、葉ねぎ、こんにやく だいこん こまつな 大根、わかめ、えのき、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、油 さとう 砂糖	598	2.1
26	すい水	ごはん とり て や 鶏の照り焼き きゅうり 胡瓜とひじきの梅和え みそ汁	とり にく 鶏もも肉 ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ、みそ	キャベツ、にんじん 人參、ブロッコリー きゅうり 胡瓜、ひじき、梅干し、わかめ まいたけ たま 舞茸、玉ねぎ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま、さとう 砂糖 さとう 砂糖	608	2.5
27	もく木	まめ 豆ごはん さわら しおや たまごや 鱈の塩焼き/卵焼き たけのこ にも 筍とわかめの煮物 みそ汁	さわら たまごさくら 鱈、卵、桜えび かつお節 とうふ あぶらあ 豆腐、油揚げ、みそ	うすいえんどう おおば 大葉、キャベツ、りんご わかめ、たけのこ だいこん こまつな 大根、小松菜	こめ 米 あぶらさとう 油、砂糖 さとう 砂糖	614	3.0
28	きん金	ごはん こうやどうふ すぶたふう 高野豆腐の酢豚風 トマトの梅ジュース漬け ちゅうかふう 中華風スープ	こうやどうふ 高野豆腐	ピーマン、にんじん しいたけ しょうが 人參、椎茸、玉ねぎ、玉ねぎ、キャベツ トマト エリンギ、しめじ、えのき、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに あぶらさとう 片栗粉、油、砂糖 うめ 梅ジュース あぶら ごま油	462	1.9
29	ど土						
30	にち日						

☆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春キャベツ、新たまねぎ、菜の花、筍、うすいえんどう、鱈 です。

☆契約農家より直接仕入れた、低農薬のお米を使用しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんすいかぶつ 炭水化物 (g)	えんぶん 塩分 (g)
げつ 1ヶ月平均値	563	26.7	15.8	81.2	2.6
※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。

