

5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 | からだちようし 体の調子を整える | げん エネルギー源になる | | |
| 1 | げつ 月 | たけのごはん あかうお 赤魚の煮つけ はくさい、つめあ 白菜の梅和え すまし汁 | あぶら 油揚げ あかうお 赤魚 | たけのこ、人参 わかめ、トマト、キャベツ はくさい、にんじん、うめぼ 白菜、えのき、人参、梅干し たまご 玉ねぎ、水菜、しめじ | こめ 米、こんにやく、さとう 砂糖 さとう 砂糖 さとう 砂糖 | 531 | 3.4 |
| 2 | か 火 | ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 きりほしたいこん、きゅうり、あ 切干大根と胡瓜の和え物 しる みそ汁 | てばもと 手羽元 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐、みそ | キャベツ、ブロッコリー、オレンジ きりほしたいこん 切干大根、きゅうり なす、わかめ、葉ねぎ | こめ、おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖 あぶら ごま油、砂糖 | 638 | 3.5 |
| 3 | すい 水 | | | | | | |
| 4 | もく 木 | | | | | | |
| 5 | きん 金 | | | | | | |
| 6 | と 土 | | | | | | |
| 7 | にち 日 | | | | | | |
| 8 | げつ 月 | ごはん きぬあつめ 絹厚揚げとキャベツのあっさり煮 たたききゅうり かきたま汁 | あつあ 厚揚げ さくらえび たまご 卵 | キャベツ、玉ねぎ、人参 は 干ししいたけ、きぬさや きゅうり、しょうが たまご 玉ねぎ、えのき、わかめ、葉ねぎ | こめ、おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 あぶら ごま油、砂糖 かたくり 片栗粉 | 546 | 2.1 |
| 9 | か 火 | シーフードカレー りんごと野菜のサラダ ヨーグルト | だいず 大豆、ほたて、えび ヨーグルト | たまご 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、ブロッコ りんご、きゅうり、レタス、キャベツ、パプリ | こめ、おおむぎ 米、大麦、カレールウ | 660 | 3.0 |
| 10 | すい 水 | ごはん ぶた ゆで豚とキャベツのみそ炒め きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え もやしスープ | ぶたにあか 豚肉、赤みそ、テンメンジャン だいず 大豆、ちりめんじゃこ とうふ 豆腐 | キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく きゅうり、トマト、おおば 大豆、大葉 もやし、玉ねぎ、小松菜、わかめ | こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶら ごま油、油、砂糖 さとう 砂糖 | 561 | 3.1 |
| 11 | もく 木 | ごはん しろみさかな、やさい 白身魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 とうにゅう、しる 豆乳みそ汁 ベビーチーズ | メルルーサ あぶら、だいず 油揚げ、大豆 とうにゅう、しる 豆乳、みそ プロセスチーズ | ほ 干ししいたけ、人参、玉ねぎ キャベツ、ピーマン ひじき、人参、いんげん はくさい、は 白菜、葉ねぎ | こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくり、あぶら 片栗粉、油 こんにやく、さとう 砂糖 さつまいも | 622 | 3.4 |
| 12 | きん 金 | ごはん ぶた、しょうが、や 豚の生姜焼き ブロッコリーとヤーコンの梅和え しる みそ汁 | ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ、みそ | たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ、レタス ブロッコリー、梅干し だいこん 大根、まいだけ | こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶら ごま油、砂糖 あぶら ヤーコン、ごま油、砂糖 | 614 | 3.2 |
| 13 | と 土 | | | | | | |
| 14 | にち 日 | | | | | | |
| 15 | げつ 月 | みそラーメン さつま芋のコロコロサラダ つめかんでん 梅寒天 | あぶら、ぶたにく、あか 油揚げ、豚肉、赤みそ だいず 大豆 | こまつな 小松菜、コーン、もやし、キャベツ しめじ きゅうり、人参、レタス ブロッコリー うめ 梅ジュース、寒天 | ちゅうか 中華めん、砂糖 あぶら ごま、ごま油 さつまいも さとう 砂糖 | 585 | 2.9 |
| 16 | か 火 | 豆ごはん さわら、しおや 鯖の塩焼き だいこん、きゅうり、す、も 大根と胡瓜の酢の物 しる みそ汁 | さわら ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ、みそ | うすえんどう おおば、キャベツ、みずな 大葉、キャベツ、水菜、りんご だいこん 大根、きゅうり、わかめ はくさい、は 白菜、わかめ、ほうれん草 | こめ 米 さとう 砂糖、ごま じゃがいも | 557 | 2.7 |
| 17 | すい 水 | ごはん さけ 鮭のハンバーグ ほねぶと おからの骨太サラダ トマトスープ | さけ、あい、にく、たまご、ぎゅうにちゅう 鮭、合びき肉、卵、牛乳 おから、チーズ たまご 卵 | たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、大根 パプリカ、しめじ、コーン たまご トマト、玉ねぎ、小松菜 | こめ、おおむぎ 米、大麦 こ、あぶら パン粉、油 さとう 砂糖 | 652 | 1.6 |
| 18 | もく 木 | ごはん とり 鶏の照り焼き しらたき 白滝のしらす和え しる みそ汁 | とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐、みそ | キャベツ、レタス、人参 にんじん 人参、きゅうり はくさい、は もやし、白菜、ほうれん草 | こめ、おおむぎ 米、大麦 さとう ごま、砂糖 さとう しらたき、砂糖、ごま油 | 577 | 2.6 |

| | | | | | | | |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 19 | きん 金 | ごはん しろみぎかな 白身魚のごまフライ きゅうり しらあ 胡瓜の白和え みそ汁 | しろみぎかな たまご 白身魚、卵 とうふ 豆腐、みそ あぶらあ 油揚げ、みそ | レタス、ブロッコリー、キャベツ きゅうり、ひじき、にんじん 大根、まいだけ | こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 くろ 黒ごま、しろごま ごま、砂糖 | 611 | 1.9 |
| 20 | ど 千 | | | | | | |
| 21 | にち 日 | | | | | | |
| 22 | げつ 月 | とり にく まめ 鶏むね肉とひよこ豆のトマトスパ カルシウムサラダ オニオンスープ | とり にく まめ 鶏むね肉、ひよこ豆 チーズ、大豆、ちりめんじゃこ | たまご にんじん 玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、トマト缶 レタス、きゅうり、みずな にんじん 人参、水菜、人參 たまご 玉ねぎ、人参、小松菜 | スパゲッティ | 475 | 1.6 |
| 23 | か 火 | ごはん さば みそに 鯖の噌煮 ほうれん草のごま和え きのこのスープ | さば あ、か 鯖、赤みそ、みそ | しょうが、キャベツ、レタス ほうれん草、こまつな にんじん 人参、水菜、人參 えのき、しめじ、しいたけ、みずな 水菜 | こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖、ごま | 565 | 2.6 |
| 24 | すい 水 | ごはん とん 豚カツ マロニーの酢の物 すまし汁 カリカリじゃこ | ぶたにく うめ たまご 豚肉、梅みそ、卵 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐 | キャベツ、レタス きゅうり、わかめ、にんじん 人参 たまご 玉ねぎ、水菜、しめじ、えのき | こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 マロニー、さとう 砂糖 | 673 | 2.2 |
| 25 | もく 木 | ごはん あじ や 鰯のかば焼き ごもくにまめ 五目煮豆 みそ汁 | あじ 鰯 だいず 大豆 とうふ 豆腐、みそ | キャベツ、レタス、にんじん 人参 ごぼう、にんじん こんぶ 昆布 なす、はくさい 小まつな 小松菜 | 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 こんにやく、さとう 砂糖 | 619 | 2.9 |
| 26 | きん 金 | ごはん すき や 焼き風煮 きゅうり つめすあ 胡瓜の梅酢和え ながいも 長芋のスープ | ぎゅうにく とうふ 牛肉、豆腐 ちりめんじゃこ | にんじん はくさい たまご 人参、白菜、えのき、玉ねぎ、ねぎ きゅうり、わかめ しめじ、しいたけ、みずな 水菜 | こめ おおむぎ 米、大麦 しらたき、さとう 砂糖 さとう 砂糖 ながいも 長芋 | 515 | 3.6 |
| 27 | ど 千 | | | | | | |
| 28 | にち 日 | | | | | | |
| 29 | げつ 月 | ごはん さけ なんぼんつ 鮭の南蛮漬け む やさい 蒸し野菜サラダ みそ汁 | さけ 鮭 ちりめんじゃこ だいず 大豆 みそ | たまご にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、りんご たまご 玉ねぎ、かぼちゃ、コーン にんじん 人参、きゅうり、キャベツ はくさい だいこん 白菜、大根、わかめ、しめじ、ねぎ | 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 じゃがいも | 659 | 2.2 |
| 30 | か 火 | ごはん とり 鶏じゃが きゅうり つめすあ 胡瓜とたこの酢の物 みそ汁 | とりにく 鶏肉 たご あつあ 厚揚げ、みそ | にんじん たまご 人参、玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、わかめ えのき、キャベツ、にんじん は 人参、葉ねぎ | こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、しらたき、砂糖 さとう 砂糖 | 609 | 2.7 |
| 31 | すい 水 | ごはん せきはん 赤飯 焼きししやも たまごや 卵焼き だいこん ふと 大根と太もやしのキムチ和え みそ汁 | あずき 小豆 ししやも たまご 卵 あぶらあ 油揚げ、みそ | レタス、キャベツ だいこん 大根、もやし、白菜 だいこん 大根、まいだけ | こめ こめ 米、もち米 あぶら さとう 油、砂糖 さとう 砂糖、ごま油 | 535 | 2.5 |

☆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、筍、うすいえんどう、鯖** 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 | 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 | 587 | 26.7 | 15.8 | 81.2 | 2.8 |
| ※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。