



がっ こんだてひょう
6月の献立表



へいせい ねんど
平成29年度
かせ こ えん
風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだて 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	からちゅうし、とどの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	もく 木	ごはん いわして 鰯の照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	いわし 鰯 かつお節 あつあ 厚揚げ、みそ	キャベツ、トマト ブロッコリー、ひじき たまご 玉ねぎ、人参、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	587	3.0
2	きん 金	シーフード焼きそば おんやさい 温野菜 ズッキーニとトマトのスープ ベビーチーズ	イカ、えび いんげん豆	キャベツ、にら、人参、玉ねぎ にんじん 人参 トマト、ズッキーニ、玉ねぎ、しめじ	ちゆつか 中華めん、油 さつまいも	512	3.5
3	とん 土						
4	にち 日						
5	げつ 月	ごはん さわらさけかすや 鯖の酒粕焼き あげ 揚げ大豆 すまし汁	さわらし 鯖、白みそ だいず 大豆、ちりめんじゃこ	キャベツ、水菜、パプリカ、オレンジ オクラ、しめじ、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 こむぎこ さとう あぶら こま、小麦粉、砂糖、油 ながいも 長芋	665	2.3
6	か 火	ごはん とり 鶏むね肉のピカタ たくあん煮 みそ汁 カリカリじゃこ	とり 鶏むね肉、卵 みそ かたくちいわし	キャベツ、きゅうり キュウリ、ブロッコリー、りんご たくあん たまご 玉ねぎ、小松菜、エリンギ	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、ごま	609	2.8
7	すい 水	ごはん さけ 鮭ハンバーグ しらたき 白滝のしらす和え きのこのみそ汁	さけ あいにく たまご 鮭、鶏むね肉、卵、牛乳 ちりめんじゃこ みそ	たまご 玉ねぎ、キャベツ、大根 にんじん きゅうり しらたき 人参、胡瓜、白滝 しめじ、しいたけ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油 さとう 砂糖、ごま油	539	1.9
8	もく 木	ごはん こうやとうふ 高野豆腐の酢豚風 ほうれん草のみぞれ和え かき玉汁	こうやとうふ 高野豆腐 たまご 卵	ピーマン、ほし ピーマン、半し椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ ほうれん草、人参、大根 にら、もやし	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 砂糖、ごま	499	1.9
9	きん 金	ごはん さば 鯖のタンドリー風 こまつな 小松菜とえのきのごま和え キャベツと長芋のみそ汁	さば 鯖、ヨーグルト みそ	キャベツ、レタス、ブロッコリー、トマト こまつな 小松菜、えのき、人参、こんにやく キャベツ、人参、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さとう 砂糖、ごま ながいも 長芋	618	1.7
10	とん 土						
11	にち 日						
12	げつ 月	えびピラフ ラタトゥイウ オニオンスープ バナナ	たまご 卵、えび	たまご 玉ねぎ トマト、ズッキーニ、なす、オクラ、パプリカ たまご 玉ねぎ、人参、小松菜 バナナ	こめ おおむぎ 米、大麦、バター じゃがいも、オリーブオイル	478	2.6
13	か 火	ごろごろ野菜カレー けつえき 血液サラサラサラダ ヨーグルト	たまご 卵、えび ヨーグルト	人参、玉ねぎ、なす、れんこん キャベツ、オクラ、こんにやく もやし、玉ねぎ、人参、レタス	こめ おおむぎ 米、大麦、カレールウ じゃがいも	631	3.6
14	すい 水	たくあんごはん 焼きししゃも / ブロッコリーの和え物 おからの骨太サラダ 野菜たっぷりみそ汁	ちりめんじゃこ ししゃも、ちりめんじゃこ おから、チーズ みそ	たくあん もやし、にら、レタス、りんご、ブロッコリー パプリカ、しめじ、コーン にんじん だいこん 人参、大根、もやし、えのき、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油、じゃがいも さとう 砂糖	592	3.2
15	もく 木	ごはん さけ こうみや 鮭の香味焼き きゅうり しらあ 胡瓜の白和え すまし汁	さけ あか 鮭、赤みそ とうふ 豆腐、みそ	パプリカ、水菜、キャベツ、ブロッコリー、りんご きゅうり 胡瓜、ひじき、人参、コーン たまご 玉ねぎ、しめじ、人参、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま さとう 砂糖、ごま	483	2.7
16	きん 金	ごはん とり 鶏むね肉の竜田揚げ こまつな 小松菜としめじの梅和え みそ汁	とり 鶏むね肉、卵 ちりめんじゃこ みそ	キャベツ、レタス、パプリカ、生姜 こまつな 小松菜、しめじ、梅干し にんじん たまご 人参、玉ねぎ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、サラダ油 さとう 砂糖	564	2.6

17	ど 十 日								
18	に ち 日								
19	げ つ 月	いなり寿司 いんげんのごま和え すまし汁 うめかんとん 梅寒天	ちりめんじゃこ、油揚げ いんげん豆	にんじん ぼ 人参、干しいたけ、ひじき にんじん 人参 えのき、しめじ、しいたけ、みずな うめ 梅ジュース、寒天	こめ さとう 米、砂糖 くろ 黒ごま、さとう 砂糖	699	2.6		
20	か 火	ごはん どり 鶏のカレー唐揚げ きゅうり 胡瓜とオクラの酢のもの みそ汁	どり にく たまご 鶏もも肉、卵 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐、みそ	キャベツ、ブロッコリー、パプリカ きゅうり 胡瓜、オクラ、人参、わかめ にんじん 人参、わかめ、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	696	1.6		
21	すい 水	ごはん あじ ちゅうかてん 鰯の中華天ぷら こまつな 小松菜のキムチ和え ニラのスープ	あじ 鰯 とうふ 豆腐	レタス、キャベツ、トマト こまつな 小松菜、はくさい わかめ、にら、もやし	こめ おおむぎ 米、大麦 てんぷら粉、かたくりにあぶら 片栗粉、油 ごま油、さとう 砂糖	443	2.1		
22	も く 木	ごはん ぶた しょうがや 豚の生姜焼き ほうれん草 うめずあ 梅酢和え みそ汁	ぶた にく あか 豚肉、赤みそ ちりめんじゃこ みそ	たま しょうが 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ ほうれん草、こまつな うめずあ 梅酢 たま 玉ねぎ、わかめ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、油 さとう 砂糖 ふ 麩	599	3.0		
23	きん 金	ひじきごはん さけ なんばんづ 鮭の南蛮漬け きんときまめ 金時豆 く 真だくさん汁	あぶらあ 油揚げ さけ 鮭 あつあ 厚揚げ、みそ	ひじき、にんじん 人参、いんげん、こんにやく たま しょうが 玉ねぎ、人参、レタス、キャベツ、りんご きんときまめ 金時豆 にんじん たま 人参、玉ねぎ、まいたけ、わかめ、葉ねぎ	こめ さとう 米、砂糖 かたくりに さとう あぶら 片栗粉、砂糖、油 さとう 砂糖	605	2.5		
24	ど 十 日								
25	に ち 日								
26	げ つ 月	ハヤシライス こざかない かいそう 小魚入り海藻サラダ ヨーグルト	きゅうりにく 牛肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト	たま しょうが 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト缶 わかめ、ひじき、レッドオニオン	こめ おおむぎ 米、大麦、ハヤシルウ	609	2.8		
27	か 火	ごはん さんまの閉き きんぴらごぼう みそ汁	さんま いんげん豆 みそ	キャベツ、かぼちゃ、だいこん ごぼう、人参、こんにやく もやし、こまつな 小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま じゃがいも	668	2.6		
28	すい 水	ごはん ダブル麻婆豆腐 きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え ちゅうかふう 中華風スープ	とうふ だいずぶた にく 豆腐、大豆、豚ひき肉 ちりめんじゃこ	たま は しょうが 玉ねぎ、葉ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり 胡瓜、トマト、大葉 たま 玉ねぎ、にら、人参	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 砂糖 あぶら ごま油	594	2.7		
29	も く 木	ごはん シシャモの天ぷら / たまごや 卵焼き はくさい こまつな 白菜と小松菜のごま和え みそ汁	ししゃも、たまご 卵 みそ	みずな 水菜、レタス、キャベツ、トマト はくさい こまつな にんじん 白菜、小松菜、人参 しめじ、エリンギ、たま 玉ねぎ、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 てんぷら粉、あぶら 片栗粉、油 さとう 砂糖、ごま	592	2.2		
30	きん 金	しんしょうが 新生姜ごはん さけ 鮭ムニエルのきのこソース ピーマンともやしのジャコ炒め みそ汁	あぶらあ 油揚げ さけ 鮭 ちりめんじゃこ みそ	しんしょうが 新生姜 しいたけ たま しめじ、椎茸、玉ねぎ、キャベツ にんじん 人参、ピーマン、もやし キャベツ、なす、葉ねぎ	こめ 米 小麦粉、バター さとう あぶら 砂糖、油	502	1.8		

☆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いんげん、トマト、胡瓜、オクラ、新生姜**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	595	26.7	15.8	81.2	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。