



がつ こんだてひょう  
7月の献立表



へいせい ねんど  
平成29年度  
かせ こ えん  
風の子ぞぢち園

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 ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
3	げつ 月	ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 きゅうり 胡瓜とグリーンボールのごま和え しる みそ汁	てばもと 手羽元 ちりめんじゃこ みそ	キャベツ、ブロッコリー きゅうり 胡瓜、グリーンボール、人参 たまご 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、ごま ふ 麩	635	3.4
4	か 火	ごはん しろみざかな つ あ 白身魚の漬け揚げ あぶらあ オクラと油揚げのおかか和え しる きのこのみそ汁	メルルーサ あぶらあ だいず 油揚げ、大豆、かつお節 みそ	しょうが 生姜、キャベツ、パプリカ ブロッコリー、オレンジ 人参 オクラ、人参、わかめ、かいわれ えのき、しめじ、椎茸、 小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さとう 砂糖	527	3.5
5	すい 水	ごはん とり にく 鶏むね肉の酢豚風甘酢 ちゅうかう 中華風サラダ こまつな ちゅうか 小松菜の中華スープ ㊟ P16	とり にく 鶏むね肉 ちりめんじゃこ	スッキーニ、たまご 玉ねぎ、人参、 干し椎茸 人参 もやし、人参、胡瓜、わかめ こまつな 小松菜、トマト	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 ごま油	532	3.7
6	もく 木	ごはん あじ や 鱈のかば焼き から あ たたききゅうりの辛みそ和え しる あおさ汁	あじ 鱈 ちりめんじゃこ、みそ とうふ 豆腐	キャベツ、レタス、人参、りんご きゅうり しょうが 胡瓜、生姜 えのきたけ、あおさ	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 あぶら ごま油	545	3.6
7	きん 金	たなはたひやむぎ 七夕冷や麦 かほちや みそでんがく 南瓜の味噌田楽 スイカ ベビーチーズ	たまご 卵 あか 赤みそ プロセスチーズ	トマト、きゅうり 胡瓜、レタス、オクラ、 干し椎茸 かほちや 南瓜 スイカ	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	542	3.6
8	と 土						
9	にち 日						
10	げつ 月	しんしょうが 新生姜ごはん ししやもの天ぷら / りんご ながいも うめあ ササミと長芋の梅和え しる すまし汁	あぶらあ 油揚げ ししやも ささみ たまご 卵	しょうが 生姜 パプリカ、レタス、キャベツ、 とうみょう 豆腐、 りんご うめあ 梅干し 水菜、えのきたけ	こめ 米 てん こ あぶら 天ぷら粉、 油 ながいも 長芋	604	2.5
11	か 火	なつやさい 夏野菜カレー けつえき 血液サラサラサラダ ヨーグルト	ヨーグルト	人参 たまご 人参、玉ねぎ、なす、ゴーヤ パプリカ、キャベツ、ブロッコリー もやし、レッドオニオン、 玉ねぎ、人参、レタス	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、カレールウ	564	3.2
12	すい 水	ごはん ぶたにく 豚肉のピカタ わふう 和風あっさりポテサラ みそ汁 カリカリじゃこ	ぶたにく たまご 豚肉、卵 だいず 大豆、かつお節 みそ かたくちいわし	キャベツ、レタス、トマト 人参 きゅうり 人参、胡瓜、コーン、 しおこんぶ 塩昆布 たまご 玉ねぎ、なす、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、 油 じゃがいも、ごま	629	2.0
13	もく 木	ごはん さわら さけかすや 鱈の酒粕焼き きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え しる モロヘイヤのみそ汁	さけ しる 鮭、白みそ ちりめんじゃこ みそ	キャベツ、ブロッコリー、 オレンジ きゅうり おおば 胡瓜、 トマト、 大葉 人参 たまご 人参、玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	580	2.1
14	きん 金	ごはん あじ なんばんづ 鱈の南蛮漬け やくみ ひややつこ 薬味たっぷり冷奴 こまつな ながいも 小松菜と長芋のみそ汁	あじ 鱈 とうふ 豆腐、かつお節 みそ	たまご 人参 とうみょう 玉ねぎ、人参、 豆腐、キャベツ、 りんご しょうが ねぎ、 みょうが、 生姜 こまつな 人参 小松菜、人参	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 ながいも 長芋	605	1.8
15	と 土						
16	にち 日						
17	げつ 月						
18	か 火	ハヤシライス りんごと野菜のサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 プロセスチーズ ヨーグルト	たまご 人参 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、 トマト缶 りんご、 きゅうり 胡瓜、レタス、キャベツ、パプリカ	こめ おおむぎ 米、大麦	633	2.7

19	すい水	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け 蒸しナスのからし和え きのこのみそ汁	あかうお 赤魚 ちりめんじゃこ、みそ あつあ 厚揚げ、みそ	わかめ、キャベツ なす しめじ、しいたけ こまつな 椎茸、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	526	3.2
20	もく木	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め きりぼしだいこん きゅうり あ 切干大根と胡瓜の和え物 ズッキーニとトマトのスープ	ぶたにく、赤みそ、てんめんじやん 豚肉、赤みそ、甜麺醬 ちりめんじゃこ だいす 大豆	キャベツ、たまご、にんじん たまご、人参、にんにく、ブロッコリー きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、 胡瓜 トマト、ズッキーニ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら ごま油、 さとう 砂糖 あぶら ごま油、 さとう 砂糖	546	2.6
21	きん金	めしごごはん 焼きししやも たまごや 卵焼き きんぴらごぼう みそ汁	ししやも たまご 卵 こんにやく あぶらあ 油揚げ、みそ	うめほ 梅干し パプリカ、キャベツ ごぼう、にんじん 人参	こめ 米 あぶらさとう ごま油、 砂糖 さとう 砂糖、ごま	561	3.2
22	こ土						
23	に日						
24	げ月	ごはん きめあつあ 絹厚揚げとキャベツのあっさり煮 きゅうり なつとう 胡瓜と納豆のキムチ和え みそ汁	あつあ 厚揚げ なつとう 納豆 みそ	キャベツ、たまご、にんじん たまご、人参、きぬさや きゅうり はくさい 胡瓜、白菜 たまご、ほうれん草、にんじん 人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 あぶら ごま油、 さとう 砂糖	543	2.5
25	か火	ごはん さんまの開き ごもくにまめ 五目煮豆 やさい 野菜たっぷりみそ汁	さんま だいず 大豆、こんにやく みそ	キャベツ、にんじん 人参、レタス、だいこん 大根 ごぼう、にんじん 人参 もやし、たまご、にんじん 人参、ねぎ	こめ むぎ 米、麦 さとう 砂糖	631	2.7
26	すい水	ごはん とりにく 鶏肉のソテー ココロサラダ かきたま汁	とりにく 鶏肉 チーズ、ちりめんじゃこ たまご 卵	キャベツ、ブロッコリー、オレンジ たまご、にんじん 人参、レタス たまご 玉ねぎ、わかめ、こまつな 小松菜、しめじ	あぶら 油 じゃがいも かたくりこ 片栗粉	641	1.4
27	もく木	ごはん さけ 鮭のごまフライ ひじきの白和え ㊦ P11 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 小松菜、ひじき、にんじん 人参 にんじん 人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎ 小麦粉、パン粉、ごま ごま、さとう 砂糖 ふ 麩	644	1.8
28	きん金	ごはん さわらしおこうじや 鯖の塩麹焼き きゅうり 胡瓜とみょうがの酢のもの みそ汁	さわら 鯖 とうふ、みそ 豆腐、味噌	キャベツ、レタス、ブロッコリー、りんご きゅうり 胡瓜、みょうが、わかめ なす、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら ごま油、 しおこうじ 油、 塩麹 さとう 砂糖	565	1.8
31	げ月	わかめごはん あじ 鰯のカレーニエル / パナナ とうがん にも 冬瓜の煮物 トマトスープ	あじ 鰯 たまご 卵	わかめ、おおば 大葉 キャベツ、パプリカ、ブロッコリー、パナナ とうがん 冬瓜 トマト、こまつな 小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター さとう かたくりこ 砂糖、片栗粉	519	1.9

☆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胡瓜、いんげん、トマト、オクラ、なす**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	脂肪	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
げつへいきんち 1ヶ月平均値	591	26.7	15.8	81.2	2.0
※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。