



がつ こんだてひょう
8月の献立表



へいせいねんど
平成29年度
かぜこえん
風の子とだち園

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	からだちょうし 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	か 火	ごはん チンジャオオロス きりぼしだいこん 切干大根としらたきの梅酢和え みそ汁	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ とうふ、あぶらあ 豆腐、油揚げ、味噌	たま キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ きりぼしだいこん 切干大根、人参、白滝 にんじん、たま 人参、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら さとう ごま油、油、砂糖 さとう 砂糖	527	2.7
2	すい 水	ごはん さわら さげかすや 鯖の酒粕焼き む やさい 蒸し野菜サラダ みそ汁	さわら 鯖、白みそ みそ 味噌	キャベツ、レタス、りんご たま 玉ねぎ、コーン、人参、きゅうり ひんげん、キャベツ だいこん 大根、小松菜、しめじ、人参、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 じゃがいも、さつまいも	637	2.0
3	もく 木	ごはん みそ 味噌カツ きゅうり 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁 カリカリじゃこ	ぶたにく たまごあか 豚肉、卵、赤みそ ちりめんじゃこ かたくちいわし	にんにく、キャベツ、レタス、トマト きゅうり 胡瓜、わかめ たま 玉ねぎ、人参、ねぎ、えのき、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油、砂糖 さとう 砂糖	641	2.7
4	きん 金	ごはん やき 焼きしししゃも / 蒸しかぼちゃ ほうれん草のみぞれ和え みそ汁	しししゃも みそ 味噌	レタス、パプリカ、キャベツ、かぼちゃ ほうれん草、人参、だいこん 大根 ねぎ、人参、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま じゃがいも	465	1.8
5	ど 土						
6	にち 日						
7	げつ 月	ごはん さげ しょうみや 鯖の香味焼き ひややっこ つゆみそ 冷奴 (梅味噌) みそ汁 バナナ	さげ あか 鯖、赤みそ とうふ、うめみそ 豆腐、梅味噌 あつあ 厚揚げ、味噌	パプリカ、フロッコリー、キャベツ、トマト ねぎ ほうれん草、なす、人参 バナナ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま	551	2.2
8	か 火	モロヘイヤカレー けつえき 血液サラサラサラダ ヨーグルト	あい、にく 合びき肉 ヨーグルト	たま トマト、玉ねぎ、モロヘイヤ、にんにく、しょうが もやし、人参、玉ねぎ、レタス、にがうり	こめ おおむぎ 米、大麦	603	3.3
9	すい 水	ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 しらたま 白滝のしらす和え (P15) きのこのみそ汁	てばもと 手羽元 ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、フロッコリー、りんご にんじん、きゅうり、しらたき 人参、胡瓜、白滝 えのき、しめじ、椎茸、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖、ごま油	619	2.9
10	もく 木	ごはん さんまのひら 開き / たまご 卵焼き ひじきの白和え (P11) みそ汁	さんま、たまご 豆腐、味噌 豆腐、味噌	キャベツ、人参、だいこん 大根 こまつな、人参、ひじき 小松菜、人参、ひじき キャベツ、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら さとう 油、砂糖 ごま、砂糖 ながいも 長芋	621	2.5
11	きん 金						
12	ど 土						
13	にち 日						
14	げつ 月						
15	か 火						
16	すい 水						
17	もく 木	ごはん ぶた しょうがや 豚の生姜焼き きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え もやしとニラのスープ	ぶたにく 豚肉 チーズ、ちりめんじゃこ	たま 玉ねぎ、人参、しょうが キャベツ、フロッコリー きゅうり 胡瓜、トマト、大葉 もやし、にら、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら さとう 油、砂糖 さとう 砂糖 ごま油	574	2.6
18	きん 金	どり 鶏ごぼうごはん さげ 鯖の塩焼き なます 貝だくさんみそ汁	どり 鶏ひき肉、いんげん さげ 鯖 ちりめんじゃこ みそ 味噌	ごぼう、しょうが、人参 キャベツ、フロッコリー、りんご だいこん、人参 大根、人参 えりんぎ、しめじ、小松菜、玉ねぎ、人参	こめ さとう 米、砂糖 あぶら 油 さとう 砂糖、ごま	565	2.8

～ オムライス、 フルーツサラダ、 スープ ～

19	ど 十								
20	に ち								
21	げ つ	ひ 冷やし中華 かぼちゃの煮付け スイカ ベビーチーズ	とり 鶏むね肉、卵	トマト、胡瓜、オクラ かぼちゃ 南瓜 スイカ	ちゅうか、さとう 中華めん、砂糖、ごま油 さとう 砂糖	625	3.0		
22	か 火	ごはん 白身魚のフライ(梅味噌) マロニーの酢のもの なめこのみそ汁	メルルーサ、たまご 卵、梅味噌	キャベツ、レタス、トマト、ブロッコリー きゅうり 胡瓜、わかめ、人参	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	586	1.5		
23	す い	ごはん 鶏の照り焼き ピーマンともやしのジャコ炒め みそ汁	とり 鶏肉	キャベツ、りんご 人参 人参、ピーマン、もやし たま 玉ねぎ、なす、人参、わかめ、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま、さとう さとう ごま油、油	610	1.9		
24	も く	ごはん 鮭ミートローフ 冬瓜の煮物 みそ汁	さけ 鮭、含びき、卵、牛乳	たま 玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ、オレンジ とうがん 冬瓜 モロヘイヤ、えのき、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 こ パン粉 さとう 砂糖、片栗粉	535	1.4		
25	き ん	ごはん ゴーヤチャンプルー ブロッコリーとコーンの梅和え みそ汁	とうふ 豆腐、卵	にがうり、たま 玉ねぎ、コーン ブロッコリー、たま 玉ねぎ、コーン、うめぼ だいこん 人参、舞茸、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	536	2.5		
26	ど 十								
27	に ち								
28	げ つ	ごはん ダブル麻婆豆腐 P4 ただききゅうり たまご 卵スープ	とうふ、だいず 豆腐、大豆、ひき肉、甜麺醬	たま 玉ねぎ、ねぎ、人参、にんにく、しょうが しょうが きゅうり、しょうが 胡瓜、生姜 えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、片栗粉 ごま油、さとう さとう ごま油、片栗粉	605	2.5		
29	か 火	ごはん 赤魚のごまフライ あっさりポテサラ みそ汁	あかうお 赤魚、卵	キャベツ、レタス、トマト 人参、たま 玉ねぎ、きゅうり 人参、玉ねぎ、胡瓜、コーン	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油、ごま 油、ごま じゃがいも、さとう さとう	658	1.8		
30	す い	ごはん 鶏のトマト煮 海藻サラダ もやしスープ	とり 鶏肉	トマト缶、たま 玉ねぎ、キャベツ、しめじ わかめ、ひじき、たま 玉ねぎ、きゅうり 胡瓜、レタス、コーン もやし、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、片栗粉 さとう 砂糖	607	3.3		
31	も く	ごはん 鯖の梅煮 キャベツときのこのごま和え きりほしだいこん 切干大根のみそ汁	さば 鯖	うめぼ 梅干し、キャベツ、りんご キャベツ、えのき、人参 きりほしだいこん 切干大根、小松菜、人参、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖、ごま	590	2.0		

☆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**トマト、胡瓜、ピーマン、冬瓜、モロヘイヤ、にがうり、スイカ 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	599	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。

◇**風の子そだち園でも園芸チームが畑で育てた胡瓜、なす、フキトマト、オクラ、モロヘイヤなどの夏野菜を昼食に提供しています。**

