

9月の献立表

へいせい ねんど
平成29年度
かぜ こ えん
風の子どち園

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		
1	きん 金	ごはん ぶた にく 豚ひれ肉のピカタ ひやっこ 冷奴 みそ汁	ぶたにく たまご 豚肉、卵 とうふ 豆腐、かつお節 みそ 味噌	キャベツ、レタス、ブロッコリー、りんご ねぎ、みょうが、しょうが だいこん 大根、ほうれん草、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油	552	1.9
2	と 土						
3	にち 日						
4	げつ 月	ごはん とり 鶏じゃが きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 きのこみそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじん たま 人参、玉ねぎ、グリーンピース、白滝 きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、胡瓜 たま 玉ねぎ、しめじ、しいたけ、こまつな	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃが芋、さとう 砂糖、ごま油	578	2.5
5	か 火	ごはん しろなざかな やさい 白身魚の野菜あんかけ ピーマンのおろし和え みそ汁	メルルーサ あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	ほ、しいたけ にんじん たま 干し椎茸、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ ピーマン、パプリカ、だいこん にんじん みずな 人参、水菜、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油	528	2.6
6	すい 水	いなり寿司 かぼちゃ でんがく 南瓜の田楽 すまし汁 ヨーグルト	ちりめんじゃこ、いなりあげ うめ みそ 梅味噌 ヨーグルト	ほ、しいたけ にんじん 干し椎茸、人参、こんにゃく かぼちゃ 南瓜 オクラ、えのきたけ、わかめ	こめ さとう 米、砂糖 さといも 里芋	594	3.0
7	もく 木	ごはん とり からあ 鶏のカレー唐揚げ きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え みそ汁	とり にく たまご 鶏むね肉、卵 ちりめんじゃこ、チーズ みそ 味噌	にんにく、しょうが 人参、生姜、キャベツ、レタス、ブロッコリー きゅうり おおば 胡瓜、トマト、大葉 にんじん もやし、人参、なす、しめじ、ねぎ	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	586	1.8
8	きん 金	ごはん さけ さけかすや 鮭の酒粕焼き あげ だいず 揚げ大豆 ㊟ P6 みそ汁	さけ しろ 鮭、白みそ だいず 大豆、ちりめんじゃこ あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	レタス、もやし、にんじん 人参、もやし、にら、オレンジ きりぼしだいこん、しいたけ 切干大根、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 ごま、こむぎこ あぶら ごま、小麦粉、油	595	2.1
9	と 土						
10	にち 日						
11	げつ 月	ごはん こうやどうふ、すぶたふう 高野豆腐の酢豚風 たたききゅうりのピリ辛みそ こまつな、ちゅうか 小松菜の中華スープ ㊟ P16	こうやどうふ 高野豆腐 ちりめんじゃこ、あか とりにく 鶏肉	ピーマン、ほ、しいたけ にんじん たま 人参、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、しょうが 胡瓜、生姜 こまつな たま 小松菜、玉ねぎ、人参	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、さとう 砂糖 ごま油	556	2.5
12	か 火	シーフードカレー カラフルピクルス うめかんてん 梅寒天 ベビーチーズ	だいず ほたて 大豆、帆立、えび チーズ	たま 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、ブロッコリー きゅうり、だいこん にんじん 胡瓜、大根、人参 うめ、かんてん 梅ジュース、寒天	こめ おおむぎ 米、大麦、こむぎこ 小麦粉、ルウ さとう 砂糖 さとう 砂糖	599	2.6
13	すい 水	ごはん さわら て や 鱈の照り焼き ひじきの白和え ㊟ P11 みそ汁	さわら 鱈 とうふ、しろ 豆腐、白みそ みそ 味噌	みずな 水菜、キャベツ、パプリカ、トマト こまつな、にんじん 小松菜、ひじき、人参 たま、はくさい 玉ねぎ、白菜、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 ごま、さとう 砂糖 かぼちゃ 南瓜	637	2.2
14	もく 木	ごはん きめあつあ、こまつな、にもの 絹厚揚げと小松菜の煮物 ジャコおろし みそ汁	あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ みそ 味噌	こまつな たま、にんじん 小松菜、玉ねぎ、人参 だいこん 大根 キャベツ、人参、しめじ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	537	2.4
15	きん 金	ごはん さけ 鮭ミートローフ にんじん、うめ 人参の梅ナムル オニオンスープ	さけ、にく たまご きゅうり にゅう 鮭、ひき肉、卵、牛乳 ちりめんじゃこ	たま、にんじん 玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ、ブロッコリー ほうれん草、人参、もやし、梅干し たま、にんじん、こまつな 玉ねぎ、人参、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こ パン粉 さとう、あぶら 砂糖、ごま油 あぶら 油	551	2.5

16	と 土							
17	に 日							
18	け 月							
19	か 火	ごはん ぶたしょうがや 豚の生姜焼き じゃが芋の黒ごま和え とうにゅうみそ 豆乳味噌汁 カリカリじゃこ	ぶたにく 豚肉 とうにゅうみそ 豆乳、味噌 かたくちいわし	たま 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ ブロッコリー はくさい 人参、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、油 じゃが芋、ごま、さとう 砂糖	605	2.8	
20	すい 水	ごはん あじ あまず 鰯の甘酢あんかけ ほうれん草のみぞれ和え みそ汁	あじ 鰯 ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじん たま 人参、玉ねぎ、キャベツ ほうれん草、人参、大根 たま 人参、しいたけ 玉ねぎ、人参、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくち さとう あぶら 片栗粉、砂糖、ごま油 さとう 砂糖	619	2.5	
21	も 木	みそラーメン おんやさい 温野菜とトマトのサラダ バナナ	ぶたにく みそ 豚肉、味噌 バナナ	こまつな 小松菜、コーン、もやし、キャベツ ブロッコリー、人参、かぼちゃ 南瓜、トマト、キャベツ	ちゅうか さとう あぶら 中華めん、砂糖、ごま油 じゃが芋	570	2.4	
22	きん 金	ハヤシライス さつま芋と玉ねぎのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 ヨーグルト	たま にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト たま きゅうり みずな 玉ねぎ、胡瓜、水菜、パプリカ	こめ おおむぎ 米、大麦 さつま芋	631	2.0	
23	と 土							
24	に 日							
25	げ 月	とうもろこしごはん とり て や 鶏の照り焼き しらたき 白滝のしらす和え ㊟ P15 みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ 味噌	とうもろこし キャベツ、かいわれ、ブロッコリー、トマト にんじん きゅうり しらたき 人参、胡瓜、白滝 たま キャベツ、玉ねぎ、なす、ねぎ、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう ごま、砂糖 さとう あぶら 砂糖、ごま油	597	2.2	
26	か 火	ごはん さけ なんばんづ 鮭の南蛮漬け ピーマンともやしのジャコ和え トマトスープ ベビーチーズ	さけ 鮭 ちりめんじゃこ たまご 卵 チーズ	たま 玉ねぎ、人参、レタス、キャベツ、りんご にんじん 人参、ピーマン、もやし たま トマト、玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくち さとう あぶら 片栗粉、砂糖、油 さとう 砂糖	611	2.4	
27	すい 水	ごはん や ふくに すき焼き風煮 かき 柿なます みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	にんじん はくさい 人参、白菜、えのき、ねぎ、玉ねぎ、白滝 だいこん にんじん かき 大根、人参、柿 しめじ みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう さとう 砂糖、ごま さつま芋	566	2.3	
28	も 木	ごはん あかうお 赤魚のフライ かいそう 海藻サラダ みそ汁	あかうお たまご 赤魚、卵 ちりめんじゃこ みそ 味噌	ブロッコリー、パプリカ、キャベツ、オレンジ わかめ、ひじき、レッドオニオン なめこ 人参、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ こ あぶら 小麦粉、パン粉、油 ふ 麩	610	2.8	
29	きん 金	パン きのこのクリームシチュー ヨーグルト	たまご ぎゅうにく 卵、牛乳 とりにく 鶏肉 ヨーグルト	マッシュルーム、エリンギ、しめじ たま 人参 玉ねぎ、人参	きょうりきこ さとう 強力粉、砂糖、バター こむぎこ 小麦粉、バター、ルウ	519	2.7	
30	と 土							

☆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里芋、南瓜、とうもろこし、さつまいも、マッシュルーム、柿、です。**

	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	581	27.5	14.7	84.0	2.5
※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。