



がつ こんだてひょう
1月の献立表



へいせい ねんど
平成30年度
かせ こ えん
風の子ぞち学園

にち 日	ようび 曜日	こんだてひょう 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	げん エネルギー源になる		
1	げつ 月						
2	かり 火						
3	すい 水						
4	もく 木	わかめごはん たつく 田作り いも 芋きんとん くろまめ 黒豆 たたきごぼう ぞうに お雑煮 ベビーチーズ	かたくちいわし くろまめ 黒豆 かつお節 とりにく 鶏肉 チーズ	わかめ ごぼう だいこん にんじん みずな 大根、人参、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま さつまいも、 さとう 砂糖 さとう 砂糖 さとう 砂糖、ごま もち	624	2.4
5	きん 金	ななくさがゆ 七草粥 いわし 鱈のかば焼き さつまいもと玉ねぎの和風サラダ バナナ	いわし 鱈 だいず 大豆、ちりめんじゃこ、かつお節	かぶ、 ななくさ 七草 レタス、キャベツ、トマト、もやし、にら たま 玉ねぎ、水菜 バナナ	こめ おおむぎ 米、大麦、ごま かたくりに さとう あぶら 片栗粉、砂糖、油 さつまいも	540	2.0
6	と 土						
7	にち 日						
8	げつ 月						
9	か 火	ヤーコン入り根菜カレー かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	むきえび、ちりめんじゃこ ヨーグルト	れんこんたま 蓮根、玉ねぎ、大根、人参、ブロッコリー わかめ、ひじき、レッドオニオン	こめ おおむぎ 米、大麦、ヤーコン、ルウ	629	3.5
10	すい 水	ごはん さんまの開き わ ぼ だいこん 割り干し大根のきんぴら風 みそ汁	さんま みそ 味噌	キャベツ、サニーレタス、だいこん 大根、ブロッコリー、かぼ ち 割り干し大根、ごぼう、 れんこん にんじん 蓮根、人参、こんにゃく ほうれん草、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま じゃがいも	639	2.5
11	もく 木	ごはん とり にく からあ 鶏むね肉の唐揚げ こまつな 小松菜としめじの柚子和え 野草たっぷりスープ	とり にく たまご 鶏むね肉、卵	キャベツ、レタス、パプリカ こまつな にんじん ゆず 小松菜、しめじ、人参、柚子 もやし、白菜、人参、水菜	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	538	1.4
12	きん 金	ごはん さけ 鮭ハンバーグ きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁	さけ にく たまご 鮭、ひき肉、玉ねぎ、牛乳 ちりめんじゃこ とうふ あぶらあ みそ 豆腐、油揚げ、味噌	たま 玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー きりぼしだいこん きゅうり 胡瓜 にんじん 人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油 さとう あぶら 砂糖、ごま油	603	1.7
13	と 土						
14	にち 日						
15	げつ 月	ごはん だいず 大豆入り麻婆大根 たたききゅうり もやしスープ	だいず にく 大豆、ひき肉、テンメンジャン ちりめんじゃこ、赤みそ 豆腐	だいこん たま 大根、玉ねぎ、人参、蓮根、ブロッコリー、ねぎ きゅうり しょうが 胡瓜、生姜 もやし、にら、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりに 砂糖、片栗粉 さとう あぶら 砂糖、ごま油 ごま油	570	2.2
16	か 火	ごはん ししゃもの天ぷら きのこのさっぱり和え すまし汁	ししゃも	キャベツ、レタス、りんご しいたけ 椎茸、えのき、しめじ、 にんじん 人参 たま 玉ねぎ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 てんぷら粉、油	539	1.8
17	すい 水	ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 しらたき 白滝のしらす和え きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	てばもと 手羽元 ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、ブロッコリー きゅうり にんじん しらたき 胡瓜、人参、白滝 きりぼしだいこん にんじん こまつな 切干大根、 人参、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう あぶら 砂糖、ごま油	598	2.9
18	もく 木	ごはん しろみずかな 白身魚のごまフライ きゅうり なつとう 胡瓜と納豆のキムチ和え みそ汁	メルルーサ、 たまご 卵 なつとう 納豆 みそ 味噌	キャベツ、レタス、 にんじん 人参 きゅうり 胡瓜、えのき、キムチ たま 玉ねぎ、キャベツ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら 小麦粉、パン粉、油、ごま さとう あぶら 砂糖、ごま油 じゃがいも	614	2.2

19	きん 金	ごはん チンジャオロース 中華風サラダ たまご 卵スープ カリカリじゃこ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ たまご 卵 かたくちいわし	たまご 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、キャベツ こまつな 小松菜、もやし、人参、胡瓜、わかめ えのき、ねぎ	こめ 米、お麦 さとう 砂糖、ごま油 さとう 砂糖、ごま油 かたくこ 片栗粉	530	2.1
20	と 土						
21	にち 日						
22	げつ 月	みそラーメン おんやさい 温野菜 うめかんでん 梅寒天 ベビーチーズ	ぶたにく 豚肉、味噌、あか みそ チーズ	こまつな 小松菜、コーン、もやし、キャベツ、玉ねぎ、わかめ 人参、蓮根、ブロッコリー うめ 梅ジュース、寒天	ちゅうかめん 中華麺、砂糖、ごま油、ごま じゃがいも、さつまいも、ヤーコン さとう 砂糖	646	2.3
23	か 火	たくあんごはん さけ 鮭の南蛮漬け あっさりポテサラ みそ 汁	ちりめんじゃこ さけ 鮭 ちりめんじゃこ、大豆 味噌 味噌	たくあん たまご 玉ねぎ、人参、キャベツ、パプリカ、オレンジ 人参、玉ねぎ、胡瓜、コーン もやし、大根、人参、舞茸、ねぎ	こめ 米、おむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、片栗粉、油 じゃがいも、砂糖	634	2.3
24	すい 水	ごはん とり 鶏の梅ジャム照り焼き キャベツとえのきのゴマ和え けんちん汁	とり 鶏肉 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	キャベツ、トマト キャベツ、えのき、人参 だいこん 大根、人参、椎茸、ねぎ	こめ 米、おむぎ 米、大麦 うめ 梅ジャム さとう 砂糖、ごま さつまいも、片栗粉	623	2.3
25	もく 木	くろまめ 黒豆ごはん さわらしおや 鯖の塩焼き ひじきの白和え みそ 汁	くろまめ 黒豆 さわらし 鯖 とうふ 豆腐、味噌 みそ 味噌	サニーレタス、キャベツ、りんご こまつな 小松菜、ひじき、人参 かぼちゃ 南瓜、玉ねぎ、わかめ、ねぎ	こめ 米、もち米 さとう 砂糖、ごま	593	2.6
26	きん 金	ごはん ぶた 豚じゃが ほうれん草とたくあんの梅味噌和え きのこのみそ汁	ぶたにく 豚肉 うめ 梅味噌 あつあ 厚揚げ、味噌	人参、たまご 人参、玉ねぎ、グリーンピース、白滝 ほうれん草、こまつな しめじ、椎茸、水菜	こめ 米、おむぎ 米、大麦 じゃがいも、砂糖	612	2.0
27	と 土						
28	にち 日						
29	げつ 月	ハヤシライス まめ 豆サラダ ヨーグルト みかん	ぎゅうにく 牛肉 だいず 大豆、ひよこ豆 ヨーグルト	たまご 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト缶 レタス、胡瓜、水菜、人参、パプリカ みかん	こめ 米、おむぎ 米、大麦	601	2.7
30	か 火	ごはん あじ 鰯の甘酢あんかけ ピーマンともやしのジャコ和え かきたま汁	あじ 鰯 ちりめんじゃこ たまご 卵	人参、たまご 人参、玉ねぎ、キャベツ 人参、ピーマン、もやし たまご 卵、わかめ、しめじ、小松菜	こめ 米、おむぎ 米、大麦 かたくこ 片栗粉、砂糖、ごま油 さとう 砂糖 片栗粉	622	2.3
31	すい 水	えびピラフ りんごと南瓜のサラダ トマトの梅ジュース漬け オニオンスープ	たまご 卵、むきえび チーズ	たまご 玉ねぎ りんご、胡瓜、かぼちゃ トマト、梅ジュース たまご 玉ねぎ、人参、小松菜	こめ 米、おむぎ 米、大麦、バター あぶら 油	537	2.8

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**本字** 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小松菜、大根、蓮根、ごぼう、さつまいも、南瓜、柚子です。**

契約農家より
直接仕れた、
低農薬の**新米**を
使用しています。

今月の栄養価	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	580	27.6	14.1	83.9	2.6
※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。

