



10月の献立表



平成30年度

風の子ぞだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだて めい 献立名	ざいりよう 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 の調子を整える	エネルギー 源になる		
1	げつ 月	きのこごはん 焼きししゃも キャベツと油揚げの煮びたし 赤だし	あぶらあ 油揚げ ししゃも あぶらあ 油揚げ とうふ 豆腐、味噌、あか みそ	ほ 干し椎茸、えのき、エリンギ、しめじ、人参 大葉、もやし、にら、りんご キャベツ、人参 だいこん 大根、しめじ、わかめ、ねぎ	こめ 米、三温糖 さんおんとう 三温糖、油	534	3.4
2	か 火	ごはん チンジャオロース 揚げ大豆 トマトスープ	ぶたにく 豚肉 だいず 大豆、ちりめんじゃこ とりにく 鶏肉、卵	たま 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、キャベツ トマト、玉ねぎ	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま油、油 さんおんとう 三温糖、ごま、小麦粉、油	638	1.6
3	すい 水	ごはん / チーズ 鮭の南蛮漬け 大根ともやしのキムチ和え みそ汁	チーズ さけ 鮭 みそ 味噌	たま 玉ねぎ、人参、レタス、パプリカ、トマト 大根、もやし、キムチ 人参、えのき、小松菜	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、片栗粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま油	594	2.6
4	もく 木	ごはん ピーマンの肉詰め 胡瓜とトマトの青じそ和え カレーミルクスープ	ひき肉、卵、牛乳 ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう 牛乳	ピーマン、玉ねぎ、人参、サニーレタス、オレンジ 胡瓜、トマト、大葉 だいこん 大根、しめじ、玉ねぎ、椎茸	こめ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖	540	2.0
5	きん 金	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 卵の花 みそ汁	メルルーサ おから、大豆 厚揚げ、味噌	ほ 干し椎茸、玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー 人参、椎茸、こんにゃく、ねぎ 人参、わかめ、ほうれん草	こめ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	623	3.2
6	ど 土						
7	にち 日						
8	げつ 月						
9	か 火	ぶたにく 豚肉ときのこの和風カレー 血液サラサラサラダ チーズ / 梨	ぶたにく 豚肉 チーズ	たま 玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、ブロッコリー もやし、レッドオニオン、人参、玉ねぎ、サニーレタス なし 梨	こめ 米、大麦、カレールウ	605	3.4
10	すい 水	ごはん 鱈の中華天ぷら おからの骨太サラダ みそ汁	あじ 鱈 おから、チーズ あぶらあ 油揚げ、味噌	キャベツ、塩昆布、サニーレタス、トマト パプリカ、しめじ、コーン なめこ、白菜、人参、わかめ、ねぎ	こめ 米、大麦 てん 天ぷら粉、油 さんおんとう 三温糖	650	1.7
11	もく 木	ハイカラうどん 温野菜 ヨーグルトバナナコッタ	ぶたにく 豚肉、油揚げ クリームチーズ ゼラチン、牛乳、生クリーム	だいこん 大根、キャベツ、人参、しめじ、エリンギ、ねぎ れんこん 蓮根、人参、ブロッコリー	うどん じゃがいも さんおんとう 三温糖	616	3.2
12	きん 金	ごはん 鮭のごまフライ 小松菜とえのきの納豆和え かきたま汁	さけ 鮭、卵、梅みそ なっとう 納豆 たまご 卵	キャベツ、レタス、オレンジ ごまつな 小松菜、えのき、人参 たま 玉ねぎ、しめじ、わかめ、水菜	こめ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油、ごま さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	631	1.2
13	ど 土						
14	にち 日						
15	げつ 月	ごはん おきつね春巻 ブロッコリーとじゃがいもの梅和え	あぶらあ 油揚げ、豚肉 ちりめんじゃこ みそ 味噌	人参、干し椎茸、もやし、キャベツ、りんご ブロッコリー、梅干し きりぼしだいこん 切干大根、しめじ、人参、ねぎ	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、オリーブ油 じゃがいも、三温糖、ごま油	595	2.7
16	か 火	ハヤシライス 豆サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛肉 だいず 大豆、ひよこ豆 ヨーグルト	たま 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	こめ 米、大麦	603	2.7
17	すい 水	ごはん さんまの開き ひじきの白和え すまし汁	さんま 秋刀魚 とうふ 豆腐、味噌	サニーレタス、大根、トマト、ブロッコリー ごまつな 小松菜、ひじき、人参 しめじ、わかめ、水菜	こめ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま ながいも 長芋	545	2.4

18	もく木	くろ 黒えだまめごはん きぬあつあ 縮厚揚げの和風きのこあんかけ ココロコサラダ みそ汁	くろ 黒えだまめ あつあ 厚揚げ チーズ みそ味噌	たま たまご、しめじ、えのき、人参、ねぎ きゅうり にんじん 胡瓜、人参、レタス しろ にんじん 白ねぎ、人参、わかめ、ねぎ	こめ 米、もち米 さんおんどう かつくりこ 三温糖、片栗粉 さつまいも ふ 麩	621	3.7
19	きん金	ごはん / カリカリじゃこ てぼと 手羽元のさっぱり煮 キャベツとえのきのゴマ和え みそ汁	かたくちいわし てぼと 手羽元 みそ味噌	キャベツ、ブロッコリー キャベツ、えのきたけ、人参 だいこん にんじん たま 大根、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどう 三温糖 さんおんどう 三温糖、ごま	655	3.0
20	とち日						
21	にち日						
22	げつ月	てつく どうふ 手作りの豆腐パン さけ 鮭のクリームシチュー かいそう 海藻サラダ うめかんでん 梅寒天	どうふ 豆腐 さけ ぎゅうにゅう 鮭、牛乳	たま たまご、人参、しめじ、南瓜、キャベツ、まいだけ わかめ、ひじき、レッドオニオン うめ かんてん 梅ジュース、寒天	きょうりきこ さとう あぶら 強力粉、砂糖、油 シチュールウ、バター さんおんどう 三温糖	555	3.1
23	か火	ごはん ぶた しょうがや 豚の生姜焼き きりほしだいこん 切干大根としらたきの梅酢和え みそ汁	ぶたにく あか 豚肉、赤みそ ちりめんじゃこ みそ味噌	たま たまご、人参、ピーマン、生姜、キャベツ、ブロッコリー きりほしだいこん にんじん しらたき 切干大根、人参、白滝 たま 玉ねぎ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどう 三温糖 さんおんどう 三温糖 さつまいも	605	2.4
24	すい水	ごはん さば たつたあ 鯖の竜田揚げ もやしとにらのジャコ和え きのこスープ	さば 鯖 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	しょうが 生姜、レタス、レッドオニオン、トマト にら にんじん にら、人参、もやし えのき、しめじ、しいたけ み蒔 椎茸、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かつくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんどう 三温糖	605	2
25	もく木	ごはん とり て や 鶏の照り焼き ほうれん草となめたけのみぞれ和え みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ あつあ みそ 厚揚げ、味噌	キャベツ、サニーレタス、オレンジ ほうれん草、小松菜、人参、えのき まいだけ にんじん たま 舞茸、人参、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどう 三温糖 さんおんどう 三温糖 ごま、三温糖	620	2.4
26	きん金	ごはん さわらしおや 鯖の塩焼き ごもくにまめ 五目煮豆 みそ汁	さわら 鯖 だいず 大豆 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	おおば 大葉、りんご ごぼう、人参、昆布、こんにやく かぼちゃ にんじん 南瓜、人参、キャベツ、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどう 三温糖	608	2.4
27	とち日						
28	にち日						
29	げつ月	ごはん / カリカリじゃこ とりにく しほうじ 鶏もも肉の塩麹焼き はくさい 白菜としめじの柚子和え のっぺい汁	かたくちいわし とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ味噌	サニーレタス、ブロッコリー、オレンジ はくさい ゆず 白菜、しめじ、柚子 だいこん にんじん しいたけ 大根、人参、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 しほうじ あぶら 塩麹、油 さんおんどう 三温糖 さつまいも、かつくりこ 片栗粉	543	1.7
30	か火	さつまいもごはん あじ や 鱈のかば焼き かぶのかまます やさい 野菜たっぷりみそ汁	あじ 鱈 ちりめんじゃこ みそ味噌	キャベツ、レタス、ブロッコリー、トマト かぶ にんじん かき かぶ、人参、柿 はくさい にんじん 白菜、人参、もやし、しめじ、なす	こめ 米、さつまいも かつくりこ さんおんどう あぶら 片栗粉、三温糖、油 さんおんどう 三温糖、ごま	580	2.4
31	すい水	ごはん ぶた いた ゆで豚とキャベツのみそ炒め あっさりポテサラ たまご 卵スープ	ぶたにく あか 豚肉、赤みそ、テンメンジャン ちりめんじゃこ、大豆、チーズ たまご 卵	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー 人参 たまご 人参、玉ねぎ、胡瓜、コーン えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどう 三温糖、ごま油、油 さんおんどう 三温糖 じゃがいも、さんおんどう 三温糖 かつくりこ 片栗粉	615	2.7

☆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。

☆**本字**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秋刀魚、きのこ、柿、梨、さつまいも、じゃがいも**です。



契約農家より直接仕入れた、

低農薬の新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	596	26.7	17.7	82.6	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。