



11月の献立表



平成30年度
風の子どもたち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	さいりょう 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 体のだるさを整える	げん エネルギー源になる		
1	もく 木	ごはん さば 鯖の揚げびたし だいこん 大根サラダ みそ汁	さば 鯖 ちりめんじゃこ みそ 味噌	しょうが 生姜、しめじ、えのき、白ねぎ、唐辛子 レタス、コーン、きゅうり、にんじん、みずな はくさい 白菜、もやし、人参、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉、油	611	2.5
2	きん 金	ごはん とり 鶏のから揚げ ほうれん草のしょうが和え みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 あつあ 厚揚げ、味噌	キャベツ、レタス、りんご ほうれん草、小松菜、しょうが 人参、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉、油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	588	2.1
3	ど 土						
4	にち 日						
5	げつ 月	ごはん ししやものマリネ きりぼしだいこんにつ 切干大根の煮付け みそ汁	ししやも あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	まねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、オレソ きりぼしだいこん、にんじん 切干大根、人参、きぬさや、こんにやく かぼちゃ、たまご 南瓜、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう さんおんとう 三温糖、油	610	2.1
6	か 火	ごはん まいぼしだいこん 麻婆大根 たたききゅうりのピリ辛みそ 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、あか みそ	だいこん たまご 大根、玉ねぎ、人参、蓮根、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 かたくりこ 片栗粉、三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖、ごま油	545	2.5
7	すい 水	ごはん さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き ひじきのカルシウム煮 みそ汁	さけ 鮭 ちりめんじゃこ あぶらあ 油揚げ、味噌	サニーレタス、ブロッコリー、りんご ひじき、人参、白滝 にんじん 人参、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 しおこうじ しおこうじ、油 さんおんとう さんおんとう 三温糖 じゃがいも	595	1.8
8	もく 木	ごはん みそ 味噌カツ だいこん きゅうり す もの 大根と胡瓜の酢の物 すまし汁	ぶたにく たまごあか 豚肉、卵、赤みそ ちりめんじゃこ	レタス、キャベツ、トマト きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、 胡瓜 たまご 玉ねぎ、人参、しめじ、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 みそ みそ、パン粉、三温糖、ごま さんおんとう さんおんとう 三温糖、ごま	674	2.5
9	きん 金	きのこいなり寿司 こうや豆腐の含め煮 赤だし ヨーグルト	ちりめんじゃこ、いなりあげ こうや豆腐 高野豆腐 みそ あか 味噌、赤みそ ヨーグルト	ほ しいたけ にんじん 干し椎茸、人参、えのき、しめじ にんじん 人参、きぬさや わかめ、大根、ねぎ	こめ さんおんとう 米、三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖 ふ 麩	578	2.8
10	ど 土						
11	にち 日						
12	げつ 月	ごはん あかうお 赤魚の煮付け ひじきの白和え かす汁	あかうお 赤魚 とうふ みそ 豆腐、味噌 ぶたにく あぶらあ 豚肉、油揚げ、味噌	わかめ、おおば、ブロッコリー こまつな 小松菜、ひじき、人参 にんじん だいこん 人参、大根、ごぼう、こんにやく、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 ごま、さんおんとう ごま、三温糖	600	3.1
13	か 火	根菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト	ひき肉 ヨーグルト	にんじん たまご 人参、玉ねぎ、蓮根、しめじ、ブロッコリー わかめ、ひじき、レッドオニオン	さんおんとう さんおんとう 三温糖 じゃがいも、さつまいも、マッシュルーム	635	3.7
14	すい 水	しそごはん きぬさや 絹揚げと青菜の煮びたし ふうふき大根 かきたま汁	ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ うめ 梅みそ たまご 卵	うめ 梅しそ こまつな にんじん たまご 小松菜、人参、玉ねぎ だいこん 大根 たまご 玉ねぎ、しめじ、わかめ、小松菜	こめ 米 さんおんとう さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	513	1.8
15	もく 木	ごはん いわし 鰯のかば焼き きりぼしだいこん 切干大根としらたきの梅酢和え きのこのみそ汁	いわし 鰯 ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、サニーレタス、トマト きりぼしだいこん にんじん しらたき 切干大根、人参、白滝 しょうが 白ねぎ、しめじ、椎茸	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	558	2.7

16	きん 金	ごはん / チーズ 白身魚の漬け揚げ ポテトサラダ トマトスープ	メルルーサ とりにく、たまご 鶏肉、卵	レタス、キャベツ、ブロッコリー にんじん、たまご、きゅうり 人參、玉ねぎ、胡瓜 トマト、玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 じゃがいも、さんおんとう 三温糖	613	2.3
17	ど 土						
18	にち 日	ごはん 鱈のフライ 柿と長芋のごま酢和え けんちん汁	あじ、たまご 鱈、卵 とうふ 豆腐	サニーレタス、ブロッコリー、りんご かき 柿 だいこん、にんじん、しいたけ 大根、人參、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ こんあぶら 小麦粉、パン粉、油 ながいも、さんおんとう 三温糖 さつまいも	642	1.9
19	げつ 月						
20	か 火	ごはん 豚じゃが 小松菜としめじのゆず和え みそ汁	ぶたにく 豚肉 みそ 味噌	にんじん、たまご、グリーンピース、しらたき 人參、玉ねぎ、人參、玉ねぎ、わかめ、みずな こまつな、ゆず 小松菜、しめじ、柚子 はくさい 白菜、もやし、人參、わかめ、みずな みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	552	2.6
21	すい 水	ごはん / カリカリじゃこ 鶏むね肉のピカタ ブロッコリーとひじきのおかかチーズ和え みそ汁	かたくちいわし とりにく 鶏むね肉 クリームチーズ、かつお節 みそ 味噌	もやし、ニラ、オレンジ ブロッコリー、たまご、ひじき なめこ、にんじん、たまご、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油	642	2.4
22	もく 木	わかめごはん 鮭のムニエル さつまいものレモン煮 野菜スープ	ちりめんじゃこ さけ 鮭 とうふ 豆腐	わかめ しめじ、しいたけ、たまご、サニーレタス、りんご レモン もやし、えりんぎ、人參、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター さんおんとう 三温糖	560	1.5
23	きん 金						
24	ど 土						
25	にち 日						
26	げつ 月	ごはん 鮭の香味焼き おからの骨太サラダ みそ汁	さけ、あか 赤みそ おから、チーズ あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	キャベツ、トマト パプリカ、しめじ、コーン きりぼしだいこん、にんじん、あお 切干大根、人參、青ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま さんおんとう 三温糖	574	2.6
27	か 火	トマトのクリームパスタ 豆サラダ バナナ	とりにく、ぎゅうにゅう 鶏むね肉、牛乳 だいず、ひよこ豆、ちりめんじゃこ	たまご、にんじん、かん 玉ねぎ、人參、トマト缶 レタス、きゅうり、みずな、にんじん 人參、胡瓜、水菜、人參 バナナ	こめ 米、もち米、ごま	568	2.3
28	すい 水	赤飯 鯖の塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁 カリカリじゃこ	あずき 小豆 さわら 鱈 とりにく 鶏ひき肉 かたくちいわし	キャベツ、しおこんぶ、りんご かぼちゃ 南瓜 しめじ、わかめ、水菜	こめ、ごめ 米、もち米、ごま さんおんとう、かたくりこ 三温糖、片栗粉 ながいも 長芋	638	2.2
29	もく 木	ごはん 豆腐ハンバーグ 温野菜 みそ汁	とりにく、とうふ、たまごぎゅうにゅう 鶏ひき肉、豆腐、卵、牛乳 みそ 味噌	たまご、にんじん 玉ねぎ、人參、キャベツ、コーン かぶ、れんこん、ブロッコリー たまご、にんじん、まいたけ 玉ねぎ、人參、舞茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こ、あぶら パン粉、油 さつまいも	603	1.6
30	きん 金						

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太子**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。

☆**太子**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柿、さつまいも、大根、ヤーコンです。



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	炭水化合物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1ヶ月平均値	599	26.9	15.5	85.8	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。