



12月の献立表



平成30年度

風の子そだち園

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	からだちようし 体の調子を整える	エネルギー 源になる		
1	ど 土						
2	にち 日						
3	げつ 月	だいこんな 大根菜めし ししゃもと野菜の天ぷら きゅうり 胡瓜とたこの酢の物 すまし汁	あぶらあ 油揚げ ししゃも たこ、ちりめんじゃこ	にんじん だいこんば 人参、大根菜 しゆんぎく 春菊、サニーレタス、りんご きゅうり 胡瓜、わかめ たまご 玉ねぎ、人参、えのき、わかめ、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 てんぷら粉、さつまいも、あぶら さんおんとう 三温糖	572	3.5
4	か 火	ごはん ぶたにく 豚肉のピカタ こまつな 小松菜のごま和え みそ汁	ぶたにく たまご 豚肉、卵 みそ 味噌	キャベツ、レタス、みかん こまつな にんじん 小松菜、人参 にんじん 人参、しめじ、白ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 ごま、さんおんとう 三温糖 ふ 麩	594	1.8
5	すい 水	ごはん さけ しおや 鮭の塩焼き こうや あ 高野の揚げだし豆腐 とんじり 豚汁	さけ 鮭 こうやどうふ 高野豆腐 ぶたにく みそ 豚肉、味噌	サニーレタス、キャベツ、しほこんが、ブロッコリー にんじん たまご 人参、玉ねぎ、いんげん だいこんにんじんたまご 大根、人参、玉ねぎ、もやし、こんにゃく、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶらかたくりこ 三温糖、油、片栗粉	650	2.8
6	もく 木	ごはん ぎゅうにく あつあ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 あ ブロッコリーとツナマヨ和え みそ汁	ぎゅうにく あつあ 牛肉、厚揚げ かん ツナ缶 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	たまご にんじん こまつな しろ 玉ねぎ、人参、小松菜、白ねぎ にんじん 人参 ブロッコリー、コーン、人参 キャベツ、人参、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	636	2.0
7	きん 金	ごはん しろみさかな 白身魚のごまフライ きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 かきたま汁	メルルーサ、たまご 卵 ちりめんじゃこ たまご 卵	キャベツ、レタス、トマト、ブロッコリー きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、 胡瓜 たまご 玉ねぎ、しめじ、わかめ、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ パン粉、油、ごま 小麦粉、パン粉、油、ごま さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油 かたくりこ 片栗粉	610	1.6
8	ど 土						
9	にち 日						
10	げつ 月	ごはん さんま ひら 秋刀魚の開き ごぼうと芋のつるのきんぴら みそ汁	さんま 秋刀魚 あつあ みそ 厚揚げ、味噌	もやし、にら、サニーレタス、だいこん 大根、りんご ごぼう、さつまいものつる、人参、こんにゃく たまご 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま、さんおんとう 三温糖	625	2.5
11	か 火	さつまいもときのこカレー やさい 野菜サラダ ヨーグルト	ヨーグルト	にんじん たまご 人参、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、ブロッコリー レタス、キャベツ、きゅうり みずなにんじん 水菜、人参	さつまいも、こめ おおむぎ 米、大麦	555	2.7
12	すい 水	ごはん にく 肉じゃが ひじきの白和え きのこみそ汁	ぎゅうにく 牛肉 どうふ みそ 豆腐、味噌 みそ 味噌	にんじん たまご 人参、玉ねぎ、いんげん、しらたき 白滝 こまつな にんじん 小松菜、ひじき、人参 まいたけ 舞茸、しめじ、ねぎ	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、ごま ふ 麩	584	2.4
13	もく 木	ごはん さば やさい 鯖の野菜あんかけ かき 柿なます みそ汁	さば 鯖 ちりめんじゃこ みそ 味噌	ほ しいたけ たまご 干し椎茸、玉ねぎ、人参、キャベツ は かき は 柿 かぶ、かぶの葉、柿 はくさい にんじん まいたけ 白菜、人参、舞茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま	629	2.7
14	きん 金	ごはん とり て や 鶏の照り焼き ふろふき大根 みそ汁 カリカリじゃこ	とりにく 鶏肉 みそ 味噌 みそ 味噌	キャベツ、パプリカ、オレンジ だいこん ゆず 大根、 柚子 もやし、たまご にんじん もやし、玉ねぎ、人参、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま	632	2.7
15	ど 土						
16	にち 日						

17	げつ	ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 こまつな きゅうり うめ あ 小松菜と胡瓜の梅みそ和え すまし汁	てばもと 手羽元 うめみそ 梅味噌 とうふ 豆腐	キャベツ、ブロッコリー こまつな きゅうり にんじん 小松菜、胡瓜、人参 えのき、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	595	3.2
18	か火	ごはん あじ 鱈のかば焼き はくさい 白菜としめじの柚子和え けんちん汁	あじ 鱈 とうふ 豆腐	もやし、にら、りんご はくさい 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 さんおんとう かたくりこ あぶら 三温糖、片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	533	2.5
19	すい水	ごはん こうやどうふ すぶたふう 高野豆腐の酢豚風 ナムル やさい 野菜スープ	こうやどうふ 高野豆腐	ピーマン、早し椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ、生姜、にんにく ほうれん草、こまつな、にんじん たま 玉ねぎ、しめじ、白ねぎ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりこ あぶら 三温糖、片栗粉、ごま油 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油、ごま	490	2.3
20	も木	ごはん さわら しおや 鱈の塩焼き もやしとにらのジャコ和え みそ汁	くら 黒えだまめ さわら 鱈 ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	おおば 大葉、キャベツ、しおこんが 塩昆布、オレンジ にら、人参、もやし きりぼしだいこん にんじん 切干大根、人参、ねぎ	こめ ごめ 米、もち米 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	572	2.8
21	きん金	カレーうどん からあ ヤーコンの唐揚げ ヨーグルト	あぶらあ きゅうりく 油揚げ、牛肉 ヨーグルト	たま 玉ねぎ、人参、大根、しめじ、ねぎ	うどん さんおんとう 三温糖、ヤーコン、かたくりこあぶら 片栗粉、油	549	2.3
22	ど土						
23	にち日						
24	げつ月						
25	か火	えびピラフ とり からあ 鶏の唐揚げ フルーツサラダ わかめスープ	えび とりにく たまご 鶏肉、卵	たま 玉ねぎ もやし、ニラ、サニーレタス りんご、みかん缶、パイン缶、キャベツ、レタス わかめ、にんじん 人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦、バター かたくりこ あぶら 片栗粉、油 あぶら ごま、ごま油	648	2.4
26	すい水	ごはん いわし きみごころもや 鱈の黄身衣焼き キャベツとえのきのゴマ和え みそ汁	いわしたまご 鱈、卵 みそ 味噌	サニーレタス、かき 柿 キャベツ、えのき、人参 だいこん にんじん たま 大根、人参、玉ねぎ、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま	640	1.6
27	も木	ごはん ぶた 豚キムチ あっさりポテサラ みそ汁	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ、大豆 みそ 味噌	にんじんたま 人参、玉ねぎ、ピーマン、キムチ、ねぎ、にんにく たま 玉ねぎ、にんじん きゅうり 人参、胡瓜、コーン もやし、しいたけ 椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖	616	2.9
28	きん金	としこし 年越しそば やさい あ 野菜のかき揚げ みかん	あぶらあ 油揚げ みかん	しいたけ だいこん はくさい にんじん 椎茸、大根、白菜、人参 たま 玉ねぎ、人参、ピーマン、サニーレタス みかん	そば、さんおんとう 三温糖 さつまいも、てんぷら粉、あぶら 油	607	3.1
29	ど土						
30	にち日						
31	げつ月						

☆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春菊、大根、小松菜、かぶ、柿、白菜、柚子、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	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	605	25.7	17.2	84.4	2.7
※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。

