



がつ こんだてひょう
2月の献立表



へいせい ねんど
平成30年度
かぜ こ えん
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	もく 木	ごはん みそ 味噌カツ 小松菜としめじの梅和え	ぶたにく たまごあか 豚肉、卵、赤みそ ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんにく、キャベツ、トマト こまつな にんじん うめぼ 小松菜、しめじ、人参、梅干し だいこん たまご まいたけ 大根、玉ねぎ、舞茸、わかめ、ねぎ	おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら さとう 小麦粉、パン粉、油、ごま、砂糖 さとう 砂糖	632	3.0
2	きん 金 	えほうま 恵方巻き あじ 鱈のかぼ焼き キャベツと油揚げの煮びたし あか 赤だし	たまごとうふ 卵、高野豆腐 あじ 鱈 あぶらあげ 油揚げ とうふ みそ 豆腐、味噌	ほ しいたけ きゅうり にんじん のり、干し椎茸、胡瓜、人参 かき 柿ペースト 、もやし、にら、りんご キャベツ、人参 えのき、ほうれん草、わかめ	さとう 米、砂糖 かたくりこ さとう あぶら 片栗粉、砂糖、油 さとう あぶら 砂糖、油	622	2.9
3	ど 土						
4	にち 日						
5	げつ 月	い だいず 炒り大豆のもっちりごはん さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き だいこん きゅうり す もの 大根と胡瓜の酢の物 みそ汁	だいず 大豆、いんげん さけ 鮭 ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ 油揚げ、味噌	キャベツ、パプリカ、ブロッコリー、トマト だいこん きゅうり 大根、胡瓜、わかめ はくさい にんじん 白菜、人参、しめじ、わかめ、ねぎ	こめ こめ 米、もち米 しおこうじ あぶら 塩麹、油 さとう 砂糖、ごま	646	2.5
6	か 火	ごはん や ふうに すき焼き風煮 きのこのさっぱり和え みそ汁	ぎゅうにく とうふ 牛肉、豆腐 みそ 味噌	にんじん はくさい たまご 人参、白菜、玉ねぎ、えのき、白ねぎ しいたけ 椎茸、えのき、しめじ、人参 たまご 玉ねぎ、もやし、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 しらたき さとう 白滝、麩、砂糖	554	3.2
7	すい 水	ごはん しろみざかなつ あ 白身魚の漬け揚げ きぬあつあ あおな 絹厚揚げと青菜のほんのりカレー風 すまし汁	メルルーサ あつあ 厚揚げ たまご 卵	しょうが、もやし、にら、ブロッコリー、りんご こまつな にんじん 小松菜、人参 みずな えのき、水菜	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	543	2.4
8	もく 木	ごはん とり にく たまご 鶏むね肉のピカタ ひじきの白和え みそ汁	とり にく たまご 鶏むね肉、卵 とうふ みそ 豆腐、味噌 みそ 味噌	キャベツ、トマト、ブロッコリー こまつな にんじん 小松菜、ひじき、人参 にんじん たまご 人参、玉ねぎ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さとう ごま、砂糖	583	2.1
9	きん 金	ごはん シシャモの天ぷら ながいも うめ 長芋とかいわれの梅和え きのこスープ	ししゃも ちりめんじゃこ	サニーレタス、パプリカ、キャベツ、オレンジ うめぼ かいわれ、梅干し えのき、しめじ、しいたけ みずな 椎茸、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 てんぷら粉、油 ながいも さとう 長芋、砂糖	531	2.5
10	ど 土						
11	にち 日						
12	げつ 月						
13	か 火	シーフードカレー フルーツサラダ ベビーチーズ	だいず ほたて 大豆、帆立、えび チーズ	たまご 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、ブロッコリー りんご、みかん缶、パイン缶、キャベツ、レタス	こめ おおむぎ 米、大麦、ルウ	640	3.1
14	水	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け はくさい そう ずあ 白菜とほうれん草のごま酢和え かすじる 粕汁	あかうお 赤魚 ぶたにく あぶらあ みそ 豚肉、油揚げ、味噌	わかめ、キャベツ、サニーレタス、ブロッコリー、りんご はくさい そう にんじん 白菜、ほうれん草、人参 にんじん だいこん 人参、大根、ごぼう、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖、ごま こんにゃく	635	3.0
15	もく 木	ごはん ミートローフ じゃがいもとヤーコンのカレーソーテー みそ汁 カリカリじゃこ	ひき肉、とうふ、たまご、ぎゅうにゅう ひき肉、豆腐、卵、牛乳 みそ 味噌 かたくちいわし	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、オレンジ パプリカ、ピーマン だいこん にんじん たまご こまつな 大根、人参、玉ねぎ、小松菜、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 こめ あぶら パン粉、油 じゃがいも、ヤーコン ふ 麩	612	1.8

16	きん 金	ごはん さんまの開き / 南瓜 きりぼしだいこん きゅうり あ 切干大根と胡瓜の和え物 みそ汁	さんま ちりめんじゃこ あつあ みそ 厚揚げ、味噌	キャベツ、人参、サニーレタス、大根、ブロッコリー、南瓜 きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、 胡瓜 もやし、まいたけ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、 大麦 さとう あぶら 砂糖、 ごま油	603	2.4
17	ど 土						
18	にち 日						
19	げつ 月	ハイカラうどん ヤーコンの唐揚げ うめかんてん かき 梅寒天 (柿ペースト添え) ベビーチーズ	ぶたにく あぶらあ 豚肉、油揚げ チーズ	だいこん キャベツ、人参、しめじ、エリンギ、ねぎ ブロッコリー うめ かんてんかき 梅ジュース、寒天、柿ペースト	うどん ヤーコン、かたくりこあぶら さとう 砂糖	512	2.7
20	か 火	ごはん さけ こうみや 鮭の香味焼き ヤーコン入りあっさりポテサラ すまし汁	さけ あか 鮭、赤みそ ちりめんじゃこ、チーズ とうふ 豆腐	パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、トマト 人参、たまご、きゅうり 人參、玉ねぎ、胡瓜、コーン たまご 玉ねぎ、えのき、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、 大麦 さとう 砂糖、ごま じゃがいも、ヤーコン、砂糖	546	2.9
21	すい 水	ごはん とり て や 鶏の照り焼き ほうれん草のみぞれ和え みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	キャベツ、りんご、柿ペースト ほうれん草 こまつな にんじん だいこん きりぼしだいこん にんじん 切干大根、 人參、ねぎ	こめ おおむぎ 米、 大麦 さとう 砂糖、ごま さとう 砂糖	624	2.4
22	もく 木	だいこん 大根めし あじ たまご 鱈のフライ こまつな はくさい うめ 小松菜と白菜の梅おかか和え みそ汁	あぶらあ 油揚げ あじ たまご 鱈、卵 はながつお 花鯉 みそ 味噌	だいこん にんじん だいこんば 大根、人参、大根葉 キャベツ、トマト こまつな はくさい 小松菜、白菜、しめじ、梅干し たまご キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、 大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 さとう 砂糖	635	3.6
23	きん 金	ハヤシライス カルシウムサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 だいず、ちりめんじゃこ、チーズ ヨーグルト	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト缶 レタス、きゅうり にんじん みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、 大麦	645	2.5
24	ど 土						
25	にち 日						
26	げつ 月	ごはん い とり にく すぶたふう ヤーコン入り鶏むね肉の酢豚風 ナムル ちゅうかふう 中華風スープ	とり にく 鶏むね肉 ちりめんじゃこ	だいこん にんじん だいこんば ピーマン、半し椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ ほうれん草、小松菜、人参、もやし たまご にんじん 玉ねぎ、人参、かぶ、わかめ、にら	こめ おおむぎ 米、 大麦 ヤーコン、かたくりこあぶら さとう 砂糖、ごま、ごま油 あぶら ごま油	620	2.9
27	か 火	ごはん さわらしおや 鱈の塩焼き きゅうり なつとう 胡瓜と納豆のキムチ和え けんちん汁	さわら 鱈 なつとう 納豆 とうふ 豆腐	キャベツ、かいわれ、りんご こまつな はくさい 小松菜、えのき、白菜 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 さとう 砂糖、ごま油 あぶら さつまいも、かたくりこ 片栗粉	519	2.1
28	すい 水	きんさい 山菜ごはん きぬあつあ わふう 絹厚揚げの和風きのこあんかけ きんときまめ 金時豆 みそ汁	あぶらあ 油揚げ あつあ 厚揚げ みそ 味噌	にんじん ほ しいたけ 山菜、人参、干し椎茸 しめじ、えのき、たまご、人参、ねぎ きんとき 金時 きりぼしだいこん しいたけ こまつな 切干大根、 椎茸、小松菜、わかめ	こめ 米 さとう 砂糖、かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖	575	3.2

☆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大根、小松菜、ブロッコリー** です。

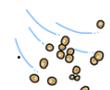
☆**契約農家より直接仕入れた、低農薬のお米を使用しています。**



鬼
は
外



	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)			
げつへいきんち 1ヶ月平均値	590	27.5	14.7	84.0	2.7
きじゅんち ※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7



福
は
内



※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。