



がつ こんだてひょう
3月の献立表



へいせいねんど
平成30年度
かせこぞだちえん
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 ぶたしょうがや 豚の生姜焼き あえ ブロッコリーのごま和え みそ汁 パピーチーズ	ぶたにく あかみそ 豚肉、赤味噌 みそ味噌 チーズ	たまご にんじんしょうが 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ ブロッコリー、新玉ねぎ、コーン はくさい にんじん 白菜、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、油 ごま、砂糖 ふすま	639	2.9
2	きん 金	なほな 菜の花のえびちらし かぼちゃ 南瓜のそぼろあんかけ きのこ汁 ヨーグルトパンナコッタ	ちりめんじゃこ、えび、たまご とり 鶏ひき肉 ぎゅうにゅう なま ゼラチン、牛乳、生クリーム	にんじん ほういせき れんこん なほな 人参、半し椎茸、蓬根、菜の花、こんにやく かぼちゃ 南瓜 えのき、しめじ、椎茸、水菜 ブルーベリー	こめ さとう 米、砂糖 さとう かたくりこ 砂糖、片栗粉 さとう 砂糖	642	2.1
3	と 土						
4	にち 日						
5	げつ 月	ごはん あじ なんぼんづ 鰯の南蛮漬け きゅうりしらあ 胡瓜の白和え く 真だくさんみそ汁	あじ 鰯 とうふ みそ 豆腐、味噌 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	しんたまご、にんじん 新玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、りんご きゅうり にんじん 胡瓜、ひじき、人参、コーン だいこん にんじん はくさい 大根、人参、白菜、もやし、しめじ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりこ 砂糖、片栗粉、油 ごま、砂糖	606	1.7
6	か 火	いだいず 炒り大豆のもっちりごはん しろみざかなつ 白身魚の漬け揚げ あ きのこのさっぱり和え みそ汁	だいず 大豆 メルルーサ ちりめんじゃこ とうふ あぶらあ みそ 豆腐、油揚げ、味噌	しんたまご、とうみょう 新玉ねぎ、豆苗、キャベツ、レタス、トマト しいせき えのき、しめじ、人参、ブロッコリー、大根 わかめ、ねぎ	こめ こめ 米、もち米 かたくりこ 片栗粉、油	550	2.2
7	すい 水	ごはん さけ 鮭ハンバーグ こまつな 小松菜としめじの納豆和え なつとう もやしスープ	さけ あいびき たまごぎゅうにゅう 鮭、合挽、卵、牛乳 なつとう 納豆	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、大根、オレンジ こまつな にんじん 小松菜、しめじ、人参 だいこん にんじん 大根、人参、白菜、もやし、しめじ	こめ おおむぎ 米、大麦 パン粉、油 さとう 砂糖	562	1.8
8	もく 木	ごはん とり 鶏のトマト煮 らたトウイユ オニオンスープ	とりにく 鶏肉 いんげん豆	かん トマト缶、にんにく にんじん 人参、ズッキーニ、なす、パプリカ、にんにく たまご にんじん こまつな 玉ねぎ、人参、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりこ 砂糖、片栗粉 じゃがいも、砂糖、オリーブ あぶら 油	656	2.5
9	きん 金	ごはん や 焼きししゃも / たまごや 卵焼き だいこんふと 大根と太もやしのキムチ和え みそ汁	ししゃも、たまご 卵 とうふ あぶらあ みそ 豆腐、油揚げ、味噌	レタス、パプリカ、キャベツ だいこん 大根、もやし、キムチ わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、油 さとう あぶら 砂糖、ごま油	496	2.6
10	と 土						
11	にち 日						
12	げつ 月	ごはん あじ わふう 鰯の和風あんかけ ナムル みそ汁	あじ 鰯 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	ほういせき、にんじん、たまご 半し椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー ほうれん草、小松菜、人参、もやし みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉、油 ごま、さとう、ごま油 あぶら じゃがいも	577	2.5
13	か 火	ポークカレー けつえき 血液サラサラサラダ ヨーグルト	ぶたにく 豚肉 チーズ ヨーグルト	しいせき 椎茸、しめじ、人参、玉ねぎ もやし、レッドオニオン、人参、新玉ねぎ、レタス	じゃがいも、こめ、おおむぎ 米、大麦、ルウ	666	3.3
14	すい 水	ごはん さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き ながいも 長芋とかいわれの梅和え	さけ 鮭 ちりめんじゃこ チーズ	キャベツ、りんご かいわれ、うめぼし 梅干し えのき、しめじ、椎茸、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 しおこうじ あぶら 塩麹、油 ながいも さとう 長芋、砂糖、ごま油	629	2.4
15	もく 木	ごはん ぶた ゆで豚とキャベツのみそ炒め たまご ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁 カリカリじゃこ	ぶたにく あか 豚肉、赤みそ、テンメンジャン たまご 卵 かたくちいわし	キャベツ、たまご、にんじん 人参、ピーマン ブロッコリー、新玉ねぎ、人参 たまご にんじん 玉ねぎ、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう、ごま油 あぶら ながいも 長芋	587	2.1

16	きん 金	ごはん エビチリ きりぼしだいこんきゅうり あ もの 切干大根と胡瓜の和え物 やさしい 野菜たっぷりスープ ベビーチーズ	えび ちりめんじゃこ とりにく 鶏肉 チーズ	たまねぎ、人参、ブロッコリー、セロリ、キャベツ、かいわれ、ねぎ、生姜 きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、 胡瓜 もやし、キャベツ、しめじ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、ごま油 さとう あぶら 砂糖、ごま油	482	2.5
17	ど 十						
18	にち 日						
19	げつ 月	ハヤシライス カルシウムサラダ うめかんでん 梅寒天	ぎゅうにく 牛肉 チーズ、ちりめんじゃこ、大豆	たまねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト レタス、きゅうり 人参、みずな うめ 梅ジュース、寒天	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	612	2.3
20	か 火	ごはん いわしきみごろもや 鱈の真身衣焼き こまつな ゆずあ 小松菜としめじの柚子和え みそ汁	いわし たまご 鰯、卵 みそ 味噌	レタス、キャベツ、りんご こまつな ゆず 小松菜、しめじ、柚子 はくさい たまねぎ 人参、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さとう 砂糖	617	1.8
21	すい 水			しゅんぷんひ 春分の日			
22	もく 木	つめ 梅じゃこごはん とり からあ 鶏の唐揚げ キャベツと油揚げの煮びたし みそ汁	ちりめんじゃこ とりにく たまご 鶏肉、卵 あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	うめほ 梅干し もやし、にら、レタス、にんにく、生姜 キャベツ、人参 きりぼしだいこん 人参、こまつな 切干大根、 小松菜	こめ 米 かたくりに あぶら 片栗粉、油 さとう あぶら 砂糖、油	597	2.1
23	きん 金	さんさい 山菜おこわ あじ や 鱈のかば焼き しんこ 新子のおろし和え みそ汁	あぶらあ 油揚げ あじ 鱈 しらす あつあ 厚揚げ、味噌	さんさいみずい 人参、ほ しいたけ 山菜水煮、 人参、干し椎茸 キャベツ、レタス、ブロッコリー、オレンジ だいこん 大根 たまねぎ 人参 玉ねぎ、人参、えのき、わかめ、ねぎ	こめ こめ 米、もち米 かたくりに さとう あぶら 片栗粉、砂糖、油 さとう 砂糖	602	2.9
24	ど 十						
25	にち 日						
26	げつ 月	な ほな 菜の花のクリームパスタ かほちや りんごと南瓜のサラダ わかめスープ うめかんでん 梅寒天	とり にく きゅうにゆう 鶏むね肉、牛乳 チーズ、ちりめんじゃこ	な ほな たまねぎ 人参 菜の花、玉ねぎ、人参 りんご、南瓜、胡瓜、レタス、キャベツ、パプリカ わかめ、白ねぎ、ねぎ うめ 梅ジュース、寒天	こむぎこ 小麦粉 ごまドレッシング あぶら ごま、ごま油 さとう 砂糖	566	2.8
27	か 火	ごはん さけ 鮭のごまフライ きりぼしだいこんしらたまぐめ 切干大根と白滝の梅酢和え トマトスープ	さけ、たまご 鮭、卵 ちりめんじゃこ たまご 卵	レタス、新キャベツ、オレンジ きりぼしだいこん 人参 切干大根、 人参 トマト、玉ねぎ	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 しらたまぐ さとう 白滝、砂糖	654	2.0
28	すい 水	ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 ピーマンともやしのジャコ和え みそ汁	てばもと 手羽元 ちりめんじゃこ とうふ みそ 豆腐、味噌	キャベツ、ブロッコリー 人参、ピーマン、もやし 人参、こまつな 人参、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	623	3.4
29	もく 木	たくあんごはん さわらしおや 鱈の塩焼き ごもくにまめ 五目煮豆 とうにゅうみそ汁 豆乳味噌汁	ちりめんじゃこ さわら 鱈 だいず 大豆 とうにゅう みそ 豆乳、味噌	たくあん レタス、キャベツ、りんご ごぼう 人参 こんぶ 牛蒡、人参、昆布、こんにゃく はくさい みずな 白菜、水菜、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さつまいも	631	2.2
30	きん 金	ごはん や ふうに すき焼き風煮 キャベツとえのきのゴマ和え みそ汁	ぎゅうにく とうふ 牛肉、豆腐 あぶらあ 油揚げ、味噌	たまねぎ 人参 はくさい しろ 玉ねぎ、人参、白菜、えのき、白ねぎ しん 新キャベツ、えのき、人参 かほちや 南瓜、もやし、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	557	2.3
31	ど 十						

☆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新キャベツ、新玉ねぎ、菜の花、山菜、新子**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。**

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均値	604	27.5	14.7	84.0	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。