

がつ こんだてひょう  
4月の献立表

へいせいねんど  
平成30年度

かせこえん  
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 体への調子を整える	げん エネルギー源になる		
2	げつ 月	ごはん まーぼーどうふ ダブル麻婆豆腐 (㊟) ナムル ちゅうかうふう 中華風スープ	ひよこ、大豆、豚ひき肉、テンメンジャン	たまご、玉ねぎ、ねぎ、人参、にんにく、しょうが ほうれん草、小松菜、人参、もやし はくさい、人参 白菜、人参、わかめ、ねぎ	こめ、おむぎ 米、大麦 かたくりこ、片栗粉、砂糖 ごま、砂糖、ごま油 ごま油	599	2.3
3	か 火	まめ 豆ごはん さけ、しおこうじや 鮭の塩麹焼き しん 新キャベツの梅しらす和え すまし汁	さけ 鮭 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	エンド豆 もやし、にら、りんご しん 新キャベツ、えのき、人参、梅干し えのき、わかめ、水菜	こめ 米 しおこうじ、あぶら 塩麹、油 かたくりこ 砂糖	595	2.7
4	すい 水	ごはん とり、うめ、て、や 鶏の梅ジャム照り焼き ひじきの白和え (㊟) みそ汁	とりにく 鶏肉 とうふ、みそ 豆腐、味噌 みそ 味噌	キャベツ、パプリカ、梅ジャム、オレンジ こまつな、小松菜、人参 だいこん、人参 大根、人参、えのき、ねぎ	こめ、おむぎ 米、大麦 ごま、砂糖 ごま、砂糖	613	2.5
5	もく 木	ごはん しろみざかなつ 白身魚の漬け揚げ ほうれん草のみぞれ和え けんちん汁	メルルーサ ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	キャベツ、レタス、パプリカ、フロッコリー、しょうが ほうれん草、こまつな、人参、だいこん だいこん、人参、しいたけ 大根、人参、椎茸、こんにゃく、ねぎ	こめ、おむぎ 米、大麦 かたくりこ、あぶら 片栗粉、油 かたくりこ 砂糖	499	2.0
6	きん 金	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 きゅうり、なつとう 胡瓜と納豆のキムチ和え みそ汁	あつあ 厚揚げ なつとう 納豆 みそ 味噌	しめじ、えのき、たまご、人参、ねぎ きゅうり、胡瓜、えのき、キムチ もやし、人参、ほうれん草	こめ、おむぎ 米、大麦 かたくりこ 砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖 ごま油 ふ 麩	516	2.8
7	ど 土						
8	にち 日						
9	げつ 月	わかめごはん さけ、なんぼんづ 鮭の南蛮漬 たたききゅうり みそ汁	ちりめんじゃこ さけ 鮭 あか 赤みそ あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	わかめ たまご、人参、キャベツ、とうもろこし、オレンジ きゅうり、しょうが 胡瓜、生姜 だいこん、まいたけ 大根、舞茸、ねぎ	こめ、おむぎ 米、大麦 かたくりこ、砂糖、あぶら 片栗粉、砂糖、油 かたくりこ 砂糖、ごま油	638	2.8
10	か 火	こんさい 根菜カレー しん 新たまねぎのサラダ ヨーグルト	えび ヨーグルト	れんこん、たまご、だいこん、人参、しめじ 蓮根、玉ねぎ、ごぼう、大根、人参、しめじ みずな、きゅうり 水菜、胡瓜、パプリカ、玉ねぎ、レタス、わかめ	こめ、おむぎ 米、大麦、ルウ	573	3.4
11	すい 水	炊き込みごはん いわしてん 鱸の天ぷら マロニーの酢のもの みそ汁	あぶらあ 油揚げ いわし 鱸 みそ 味噌	ごぼう、ほ、しいたけ、人参 レタス、りんご きゅうり、わかめ、人参 きりぼしだいこん、人参、切干大根、人参、しめじ、ねぎ	こめ、砂糖 米、砂糖 てんこ、あぶら 天ぷら粉、油、きつまいも マロニー、砂糖	687	2.6
12	もく 木	ごはん ぶたにく 豚肉のピカタ フロッコリーとじゃがいもの梅和え みそ汁 カリカリじゃこ	ぶたにく、たまご 豚肉、卵 ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、レタス、トマト フロッコリー、梅干し はくさい、人参、みずな 白菜、人参、ねぎ、水菜	こめ、おむぎ 米、大麦 こむぎこ、あぶら 小麦粉、油 砂糖、ごま油、じゃがいも	617	2.5
13	きん 金	ごはん あじ、やさい 鰯の野菜あんかけ ピーマンともやしのジャコ炒め みそ汁	あじ 鰯 ちりめんじゃこ あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	ほ、しいたけ、人参、たまご、こまつな、キャベツ 人参、人参、玉ねぎ、小松菜、キャベツ 人参、ピーマン、もやし かぼちゃ 南瓜、えのき、ねぎ	こめ、おむぎ 米、大麦 かたくりこ、あぶら 片栗粉、油 砂糖、あぶら 砂糖、油	563	2.7
14	ど 土						
15	にち 日						
16	げつ 月	みそラーメン かぼちゃ 南瓜のいとこ煮 うめかんでん 梅寒天 チーズ	ぶたにく、みそ 豚肉、味噌 あずき 小豆 チーズ	こまつな 小松菜、コーン、もやし、キャベツ、玉ねぎ、わかめ かぼちゃ 南瓜 うめ 梅ジュース、寒天	ちゅうかめん、砂糖、ごま 中華麺、砂糖、ごま 砂糖 砂糖	613	2.6

17	か火	ごはん あじ 鱈のかば焼き きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 きのこのみそ汁	あじ 鱈 ちりめんじゃこ あつあみ 味噌 厚揚げ、味噌	キャベツ、オレンジ きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、胡瓜 しめじ、しいたけ こまつな 小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに さとう あぶら 片栗粉、砂糖、油 さとう あぶら 砂糖、ごま油	584	2.2
18	すい水	ごはん とり にく からあ 鶏むね肉の唐揚げ こまつな 小松菜とごぼうの和風サラダ やさい 野菜たっぷりスープ	とり にく たまご 鶏むね肉、卵 ちりめんじゃこ	キャベツ、レタス、パプリカ、にんにく、生薑 こまつな 小松菜、ごぼう、人参 もやし、玉ねぎ、白菜、人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに さとう あぶら 片栗粉、サラダ油 ごま、さとう	591	1.4
19	もく木	ごはん さけ 鮭のおろしハンバーグ フロッキーとコーンの梅和え みそ汁	さけ ミンチ、たまご ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ みそ 味噌	たまご 玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、豆苗、大根 フロッキー、玉ねぎ、胡瓜、コーン、梅干し なめこ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油 さとう 砂糖	614	2.3
20	きん金	えびピラフ まめ 豆サラダ オニオンスープ バナナ	たまご 卵、えび なげ 大豆、ひよこ豆、ちりめんじゃこ	たまご 玉ねぎ レタス、胡瓜、水菜、人参、パプリカ たまご 玉ねぎ、人参、小松菜 バナナ	こめ おおむぎ 米、大麦、バター あぶら 油	514	2.9
21	ど土						
22	にち日						
23	げつ月	ごはん や 焼きしししゃも / 南瓜 おからの骨太サラダ とんじる 豚汁	しししゃも おから、チーズ ぶたにく みそ 豚肉、味噌	レタス、パプリカ、キャベツ、フロッキー、南瓜 パプリカ、しめじ、コーン だいこん 人参、たまご 大根、人参、玉ねぎ、こんにゃく、もやし、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	638	1.8
24	か火	ごはん こうやどうふ すぶたふう 高野豆腐の酢豚煮 きゅうり いと 胡瓜と糸こんにゃくの中華和え たまごスープ	こうやどうふ 高野豆腐 たまご とりにく 卵、鶏肉	ピーマン、半し 椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり 人参 いと 胡瓜、人参、わかめ、糸こんにゃく こまつな 小松菜 えのき、わかめ、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりに あぶら 砂糖、片栗粉、ごま油 さとう あぶら 砂糖、ごま、ごま油 かたくりに 片栗粉	533	2.6
25	すい水	ごはん しろみさかな 白身魚のごまフライ きのこのさっぱり和え やさい 野菜たっぷりみそ汁	メルルーサ、たまご 卵 ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、レタス、豆苗、トマト しいたけ 椎茸、えのき、しめじ、人参、フロッキー、大根 はくさい 白菜、もやし、人参、玉ねぎ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油、ごま	582	1.8
26	もく木	ハヤシライス りんごと野菜のサラダ ヨーグルト	きゅうにく だいに 牛肉、大豆 ヨーグルト	たまご 人参、玉ねぎ、人参、しめじ、フロッキー、トマト りんご、胡瓜、レタス、キャベツ、パプリカ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	646	2.4
27	きん金	ごはん さわらしおや 鱈の塩焼き ひじきのカルシウム煮 みそ汁	さわら 鱈 ちりめんじゃこ あぶら みそ 油揚げ、味噌	レタス、キャベツ、りんご 人参、しらたき だいこん 人参、こまつな 大根、人参、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	496	2.2
28	ど土						
29	にち日						
30	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。

☆**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**新キャベツ、新玉ねぎ、豆苗**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	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)	(g)	(g)	(g)
1ヶ月平均値	575	27.5	14.7	84.0	2.1
※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。