



がつ 5月の献立表



平成30年度  
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	エネルギー源になる		
1	か火	ごはん さんまの開き こまつな なつとう 小松菜と納豆のキムチ和え みそ汁	さんま なつとう 納豆 あつあ 味噌 厚揚げ、味噌	キャベツ、レタス、だいこん こまつな 小松菜、えのき、キムチ もやし、にんじん 人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら さとう ごま油、砂糖	589	2.7
2	すい水	ごはん とり からあ 鶏の唐揚げ コロコロサラダ ちゅうかふう 中華風スープ ヨーグルトパンナコッタ	とりにく たまご 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ セラチン、なま 生クリーム、ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ、レタス、パプリカ きゅうり にんじん 胡瓜、人参、レタス たま 玉ねぎ、わかめ、にら キウイソース	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 しん 新じゃが あぶら ごま油 さとう 砂糖	670	1.7
3	もく木						
4	きん金						
5	と土						
6	にち日						
7	げつ月	ごはん ぶた しょうが 豚の生姜焼き きのこのさっぱり和え すまし汁 カリカリじゃこ	ぶたにく みそ 豚肉、味噌 ちりめんじゃこ たまご 卵 かたくちいわし	たま にんじん しょうが 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ きゅうり えのき、しめじ、にんじん 椎茸、人参、ブロッコリー、人参 こまつな ねぎ、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、油 ながいも 長芋	587	2.8
8	か火	シーフードカレー しんたま 新玉ねぎとチキンのサラダ ヨーグルト	だいず ほうたて 大豆、えび、帆立 とりにく 鶏むね肉 ヨーグルト	たま 玉ねぎ、しめじ、にんじん 人参、キャベツ、ブロッコリー レタス、キャベツ、しんたま 新玉ねぎ、人参、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦、ルウ	605	2.7
9	すい水	たけのこ 筍ごはん ししやもの天ぷら 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 かき玉汁	あぶらあ 油揚げ ししやも ちりめんじゃこ たまご 卵	たけのこ にんじん 筍、人参 キャベツ、レタス、トマト きりぼしだいこんきゅうり 切干大根、胡瓜 たま 玉ねぎ、えのき、みずな 水菜	こめ さとう 米、砂糖 てん こ あぶら 天ぷら粉、油 あぶら さとう ごま油、砂糖	586	2.9
10	もく木	ごはん しろみざかなつ あ 白身魚の漬け揚げ はくさい そう 白菜とほうれん草のごま酢和え みそ汁	メルルーサ とうふ あぶらあ みそ 豆腐、油揚げ、味噌	キャベツ、レタス、とうみょう 豆苗、ブロッコリー はくさい そう にんじん 白菜、ほうれん草、人参 しめじ、みずな 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、ごま	524	2.2
11	きん金	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの梅和え みそ汁	ぎゅうにく とうふ 牛肉、豆腐 みそ 味噌	たま にんじん はくさい 玉ねぎ、人参、白菜、えのき、ねぎ、しらたき きゅうり うめぼ 胡瓜、わかめ、梅干し キャベツ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 ふ さとう 数、砂糖 さとう 砂糖 じゃがいも	522	3.0
12	と土						
13	にち日						
14	げつ月	うめ 梅じゃこごはん あじ なんばんづ 鱈の南蛮漬け う はな 卵の花 やさしい 野菜たっぷりみそ汁	ちりめんじゃこ あじ 鱈 おから、だいず 大豆 みそ 味噌	うめぼ 梅干し あじ せき、にんじん せき 鱈、人参、せき、キャベツ、ブロッコリー、オレソ にんじん しいたけ 人参、椎茸、ねぎ、こんにゃく だいこん はくさい にんじん 大根、白菜、人参、もやし、こまつな 小松菜	こめ 米 かたくりこ さとう あぶら 片栗粉、砂糖、油 さとう 砂糖	634	3.0
15	か火	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え す じ 澄まし汁	ぶたにく みそ 豚肉、味噌 ちりめんじゃこ、チーズ とうふ 豆腐	キャベツ、せき、にんじん 人参、ピーマン、ブロッコリー きゅうり 胡瓜、トマト、おおば 大葉 えのき、わかめ、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、ごま油 さとう 砂糖	564	3.2
16	すい水	ごはん さけ 鮭ハンバーグ あ だいず 揚げ大豆 やさしい 野菜スープ	さけ にく たまごぎゅうにゅう 鮭、ひき肉、卵、牛乳 あ だいず 大豆、ちりめんじゃこ	たま にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス はくさい にんじん たま 白菜、人参、玉ねぎ、こまつな 小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こ  あぶら パン粉、油 さとう こむぎこ あぶら 砂糖、小麦粉、油	647	1.4
17	もく木	ごはん とり うめと や 鶏の梅照り焼き しらたき 白滝のしらす和え きのこのみそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	うめぼ 梅干し、キャベツ、レタス、パプリカ、ブロッコリー にんじん きゅうり しらたき 人参、胡瓜、白滝 しいたけ こまつな 椎茸、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう あぶら 砂糖、ごま油	579	2.4

18	きん 金	ごはん きぬあつあ 絹厚揚げとキャベツのあっさり煮 7ブロックーとこのこの梅びしお和え	あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ みそ 味噌	たま にんじん こまつな 小松菜 キャベツ、玉ねぎ、人参、 ブロッコリー、椎茸、梅干し だいこん 大根、人参、もやし、こんにゃく、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 あぶら ごま油	656	2.8
19	と 土						
20	にち 日	ごはん しろみさかなやさい 白身魚の野菜あんかけ きんときまめ 金時豆 トマトスープ チーズ	メルルーサ たまご 卵 チーズ	押し潰す 玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、ブロッコリー きんときまめ 金時豆 トマト、玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくり 片栗粉、油 さとう 砂糖	594	3.0
21	げつ 月						
22	か 火	ごはん とり 鶏じゃが きゅうり 胡瓜とたこの酢のもの みそ汁	とりにく 鶏肉 たこ、ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじん たま 玉ねぎ、グリーンピース、しらたき きゅうり 胡瓜、わかめ えのき、しめじ、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 しん 新じゃが、さとう 砂糖 さとう 砂糖 ふ 麩	587	2.8
23	すい 水	ごはん あじ 鰯のかば焼き む 蒸し野菜サラダ みそ汁	あじ 鰯 いんげん あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	キャベツ、オレンジ かぼちゃ にんじん 南瓜、人参、レタス、ブロッコリー きりぼしだいこん にんじん 切干大根、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくり 片栗粉、砂糖、油 しん 新じゃが	589	2.4
24	も 木	ハイカラうどん かぼちゃとさつまいものサラダ 梅寒天	ぶたにく あぶらあ 豚肉、油揚げ チーズ	だいこん にんじん 大根、人参、キャベツ、しめじ、エリンギ、ねぎ かぼちゃ 南瓜、パセリ、ブロッコリー うめ 梅ジュース、寒天	うどん さつまいも、さとう 砂糖 さとう 砂糖	627	2.8
25	きん 金	ごはん さけ こみや 鮭の香味焼き こうやどうふ 高野豆腐の含め煮 みそ汁	さけ みそ 鮭、味噌 こうやどうふ 高野豆腐 あつあ 厚揚げ、味噌	もやし、にら、ブロッコリー、りんご にんじん 人参、きぬさや たま 玉ねぎ、しめじ、小松菜、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま さとう 砂糖	526	25.6
26	と 土						
27	にち 日						
28	げつ 月	ハヤシライス カルシウムサラダ 梅寒天	ぎゅうにく 牛肉 だいず 大豆、チーズ、ちりめんじゃこ	たま にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト しんたま 新玉ねぎ、水菜、人参 うめ 梅ジュース、寒天	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	616	2.3
29	か 火	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 チーズ	さわら 鱈 ちりめんじゃこ みそ 味噌 チーズ	サニーレタス、トマト、ブロッコリー にんじん 人参、しらたき かぼちゃ ひじき、人参、白滝 なす、ねぎ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 じゃがいも	524	2.6
30	すい 水	ごはん まーぼーどうふ ダブル麻婆豆腐 たたききゅうり もやしスープ	とうふ だいず 豆腐、大豆、ひき肉、甜麺醬 ちりめんじゃこ	たま にんじん 玉ねぎ、人参、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 片栗粉、さとう 砂糖 あぶら ごま油、さとう 砂糖 あぶら ごま油	585	3.3
31	も 木	ごはん あかうお 赤魚の煮付け ほうれん草のみぞれ和え きのこスープ	あかうお 赤魚 ちりめんじゃこ	わかめ、サラダ菜、トマト ほうれん草、小松菜、人参、大根 えのき、しめじ、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	429	2.7

☆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** 使用している旬の食材は新じゃが、新玉ねぎです。

☆**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)			
1ヶ月平均値	429	27.5	14.7	84.0	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。

