



がつ こんだてひょう  
**6月の献立表**



へいせいねんど  
平成30年度  
かぜこえん  
風の子とちえん

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	きん 金	ごはん とりにく 鶏むね肉のピカタ みずな うめわふう ひじきと水菜の梅和風サラダ みそ汁	とりにく たまご 鶏むね肉、卵 たこ、ちりめんじゃこ あつあ みそ 厚揚げ、味噌	キャベツ、レタス、ブロッコリー、オレンジ みずな うめぼ ひじき、水菜、梅干し たまごねぎ、しめじ、水菜	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、オリーブオイル	597	3.0
2	と 土						
3	にち 日						
4	げつ 月	ごはん さば たつたあ 鯖の竜田揚げ きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 やさい 野菜たっぷりスープ	さば 鯖 ちりめんじゃこ	キャベツ、レタス、りんご きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、 胡瓜 はくさい にんじん しいたけ こまつな 白菜、人参、椎茸、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さとう あぶら 砂糖、ごま油 マロニー	624	2.3
5	か 火	ごはん こうやどうふ すぶたふう 高野豆腐の酢豚風 きのこのさっぱり和え もやしスープ	こうやどうふ 高野豆腐 ちりめんじゃこ ぶたにく 豚肉	ピーマン、半し椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ しいたけ にんじん 椎茸、えのき、しめじ、人参、ブロッコリー、大根	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりこ あぶら 砂糖、片栗粉、ごま油 あぶら ごま油	498	2.3
6	すい 水	モロヘイヤカレー まめ 豆のサラダ ヨーグルト	ひきにく 大豆、ひよこ豆 ヨーグルト	トマト、たまご レタス、玉ねぎ、モロヘイヤ きゅうり みずな にんじん レタス、胡瓜、水菜、人参、パプリカ	こめ おおむぎ 米、大麦	617	3.4
7	もく 木	いなり寿司 ほうれん草のとろとろ白和え かきたま汁 バナナ	とうふ みそ 豆腐、味噌 たまご 卵 バナナ	ひじき、半し椎茸、人参、いなりあげ こまつな 小松菜、ほうれん草、人参、こんにゃく たまご みずな 玉ねぎ、しめじ、わかめ、水菜	こめ ぎょうざ 米、ごま、 砂糖 ねりごま、 砂糖 かたくりこ 片栗粉	580	2.5
8	きん 金	ごはん / カリカリじゃこ ピーマンの肉詰め ラタトゥイユ みそ汁	ひきにく たまごぎゅうにゆう ひき肉、卵、牛乳 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	ピーマン、たまご、人参、レタス、オレンジ トマト、たまご、人参、ズッキーニ、なす、パプリカ、オクラ きりぼしだいこん 切干大根、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ こ あぶら 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも さとう じゃがいも、砂糖、オリーブオイル	602	2.2
9	と 土						
10	にち 日						
11	げつ 月	ごはん ししやもの天ぷら かぼちゃ 南瓜といんげんのごまドレサラダ きのこスープ	ししやも いんげんまめ	ししとう、レタス、トマト かぼちゃ 南瓜 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 てんこ あぶら 天ぷら粉、油	577	1.6
12	か 火	ハイカラうどん ちゅうかうふう 中華風ポテト ベビーチーズ	ぶたにく あぶらあ 豚肉、油揚げ プロセスチーズ	しいたけ 大根、キャベツ、人参、しめじ、エリンギ、ねぎ	うどん さつまいも、さとう さつまいも、砂糖、ごま、油	602	2.7
13	すい 水	ごはん いわし 鱈のフライ ただききゅうりの梅肉和え みそ汁	いわしたまご 鱈、卵 かつお節 みそ 味噌	レタス、キャベツ、ブロッコリー きゅうり うめぼ 胡瓜、梅干し ねぎ、人参、玉ねぎ、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ こ あぶら 小麦粉、パン粉、油 ながいも さとう 長芋、砂糖	665	2.1
14	もく 木	ごはん きめあつあ 絹厚揚げとオイスター炒め だいこん 大根とツナマヨ和え やさい 野菜スープ	あつあ 厚揚げ ツナ とりにく 鶏むね肉	たまご 玉ねぎ、パプリカ、ブロッコリー だいこん にんじん こまつな 大根、人参、小松菜 キャベツ、人参、もやし、しめじ、わかめ	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、ごま	562	1.8
15	きん 金	ごはん さんまの開き / オクラ入り卵焼き ブロッコリーとじゃがいもの梅和え みそ汁	さんま、たまご ちりめんじゃこ みそ 味噌	もやし、にら、だいこん 大根、りんご、オクラ ブロッコリー、うめぼ 梅干し はくさい にんじん みずな 白菜、なす、人参、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、油 じゃがいも、さとう じゃがいも、砂糖、ごま油	641	3.0
16	と 土						
17	にち 日						

18	げつ 月	わかめごはん わかめ、大葉 赤魚の煮付け にんじんシリシリ 豚汁	ちりめんじゃこ 赤魚 ツナ、たまご 豚肉、味噌	わかめ わかめ、大葉 にんじん 人参 大根、人参、玉ねぎ、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	608	2.8
19	か火	ごはん 鶏の唐揚げ あっさりポテサラ みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ、大豆 みそ 味噌	キャベツ、レタス 人参、玉ねぎ、胡瓜、コーン もやし、椎茸、小松菜	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	628	2.0
20	すい水	ごはん 鯖の塩焼き / 胡瓜の酢の物 揚げ大豆 みそ汁	さわら 大豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌	サニーレタス、胡瓜、りんご なす、ねぎ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 こま、さとう、こむぎこ あぶら 小麦粉、油	583	1.9
21	もく木	ごはん 豆腐麻婆豆腐 ナムル 中華風スープ	豆腐、大豆、豚ひき肉、テンメンジャン	たま にんじん 玉ねぎ、人参、ねぎ ほうれん草、小松菜、人参、もやし たま はくさい にんじん 玉ねぎ、白菜、人参、にら	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりこ 砂糖、片栗粉 さとう 砂糖 あぶら ごま、小麦粉、ごま油	604	2.6
22	きん金	ごはん 鮭の酒粕焼き あんかけじゃがいも みそ汁 ベビーチーズ	さけ、しろ 鮭、白みそ えび 厚揚げ、味噌 チーズ	キャベツ、レタス、ブロッコリー、りんご まいたけ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	635	2.5
23	ど土						
24	にち日						
25	げつ 月	ごはん 鶏のトマト煮 小松菜のみぞれ和え みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐、あぶら、みそ 豆腐、油揚げ、味噌	トマト缶、 小松菜、人参、大根 わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりこ 砂糖、片栗粉 さとう 砂糖	616	2.3
26	か火	ごはん 鰻のかば焼き 五目煮豆 みそ汁	あじ 大豆 みそ 味噌	キャベツ、パプリカ、オレンジ ごぼう、人参、昆布、こんにゃく なめこ、しめじ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりこ あぶら 砂糖、片栗粉、油 さとう 砂糖	612	2.5
27	すい水	ひ 冷やし中華 海鮮オイスター炒め ヨーグルト	とりにく たまご 鶏むね肉、卵 えび、イカ ヨーグルト	トマト、胡瓜、オクラ チンゲン菜、玉ねぎ、パプリカ	ちゅうか さとう あぶら 中華めん、砂糖、ごま油 さとう 砂糖、あぶら ごま油	547	2.8
28	もく木	ごはん / カリカリじゃこ 豚肉の塩麹焼き オクラと長芋の梅納豆和え みそ汁	かたくちいわし 豚肉 納豆 みそ 味噌	もやし、にら オクラ、梅干し たま 玉ねぎ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 しおじ あぶら 塩麹、油 ながいも さとう 長芋、砂糖	646	2.2
29	きん金	新生姜ごはん 鮭のムニエル ひじきのカルシウム煮 すまし汁	あぶらあ 油揚げ さけ 鮭 ちりめんじゃこ	しょうが 生姜 しめじ、椎茸、玉ねぎ、レタス、オレンジ ひじき、人参、白滝 しめじ、ねぎ、わかめ、水菜	こめ 米 こむぎこ 小麦粉、バター さとう 砂糖	488	2.2
30	ど土						

☆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モロヘイヤ、オクラ、ピーマン、胡瓜、スッキーニ、新生姜です。

☆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	602	28.3	16.5	82.8	2.5
※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。

