



がつ こんだてひょう
8月の献立表



へいせいねんど
平成30年度

かぜこぞだちえん
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	からだちょうし ととの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	すい 水	ごはん ぎゅうにくとあつあげ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 キャベツとえのきのゴマ和え みそ汁	ぎゅうにく 牛肉、 あつあげ 厚揚げ みそ 味噌	にんじん 人参、いんげん、 しろねぎ 白ねぎ キャベツ、えのき、 人参 たまご 玉ねぎ、舞茸、 わかめ、小松菜	こめ 米、 おおむぎ 大麦 さんおんとう 三温糖 ごま、さんおんとう ごま、三温糖 ふ 麩	565	2.0
2	もく 木	とうもろこしごはん あじ やさい 鰯の野菜あんかけ にんじん 人参シリシリ みそ汁	あじ 鰯 たまご 卵、ツナ あつあげ、 みそ 味噌	とうもろこし 手し椎茸、人参、 玉ねぎ、キャベツ、 ブロッコリー にんじん 人参 もやし、しめじ、 ねぎ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉、油 ごま油 あぶら	657	3.4
3	きん 金	ごはん チンジャオロース きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 たまご 卵スープ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ たまご 卵	たまご 玉ねぎ、ピーマン、 パプリカ、キャベツ きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、 胡瓜 えのき、 みずな 水菜	こめ 米、 おおむぎ 大麦 さんおんとう 三温糖、油、 ごま油 あぶら さんおんとう 三温糖、ごま油 かたくりこ 片栗粉	512	1.9
4	ど 土						
5	にち 日						
6	げつ 月	ごはん あかうめ 赤魚の梅煮 ブロッコリーとひじきのおかかチーズ和え きのこみそ汁	あかうめ 赤魚 クリームチーズ、 かつお節 あつあげ、 みそ 味噌	うめぼ 梅干し、わかめ、 おおば 大葉 ブロッコリー、 たまご 玉ねぎ、ひじき しいたけ、 にんじん 椎茸、人参、 小松菜	こめ 米、 おおむぎ 大麦 さとう 砂糖	562	2.5
7	か 火	ごはん みそ 味噌カツ じゃこおろし すまし汁	ぶたにく たまご 豚肉、卵、赤みそ ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	キャベツ、レタス、 トマト、ブロッコリー だいこん 大根 わかめ、えのき、 オクラ	こめ 米、 おおむぎ 大麦 こむぎ 小麦粉、パン粉、 あぶら さんおんとう 油、三温糖、 ごま油、 さんおんとう 三温糖	680	2.8
8	すい 水	ごはん さけ 鮭ハンバーグ ココロサラダ みそ汁	さけ に ひき肉、卵、 たまご ぎゅうにく 牛乳 ちりめんじゃこ、 チーズ みそ 味噌	たまご 玉ねぎ、人参、 サニー、ブロッコリー、 オレンジ きゅうり にんじん 胡瓜、人参、 レタス かぼちゃ たまご 南瓜、玉ねぎ、 しめじ、ねぎ	こめ 米、 おおむぎ 大麦 こ あぶら パン粉、油 じゃがいも	633	1.7
9	もく 木	ごはん とり 鶏の照り焼き わかめとセロリの酢の物 みそ汁	とり 鶏肉 ちりめんじゃこ あぶら 油揚げ、味噌	キャベツ、 にんじん 人参、りんご セロリ、 きゅうり 胡瓜、わかめ なめこ、 にんじん 人参、ねぎ	こめ 米、 おおむぎ 大麦 ごま、 さんおんとう 三温糖 マロニー、 さんおんとう 三温糖 ふ 麩	633	1.8
10	きん 金	うめ 梅じゃこごはん さんまの開き かぼちゃの煮つけ みそ汁	ちりめんじゃこ さんま みそ 味噌	うめぼ 梅干し だいこん 大根、もやし、 にら、サニーレタス かぼちゃ 南瓜 キャベツ、 にんじん 人参、わかめ	こめ 米 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	618	2.7
11	ど 土						
12	にち 日						
16	もく 木	ハヤシライス けつえき 血液サラサラサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 ヨーグルト	たまご 玉ねぎ、人参、 しめじ、ブロッコリー、 トマト もやし、 レッドオニオン、 人参、玉ねぎ、 サニーレタス	こめ 米、 おおむぎ 大麦	587	2.6
17	きん 金	さんさい 山菜ごはん ししやもの天ぷら む 蒸しナスのからし和え みそ汁	ししやも ちりめんじゃこ、 みそ 味噌	さんさい 山菜、人参、 ほ しいたけ 椎茸 サニーレタス、 レタス、キャベツ、 トマト、オクラ なす にんじん 人参、舞茸、 ねぎ	こめ 米 てんぷら粉、 サラダ油 あぶら さんおんとう 三温糖 ながいも 長芋	558	3.6
18	ど 土						
19	にち 日						
20	げつ 月	ごはん さば 鯖の竜田揚げ きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え みそ汁	さば 鯖 ちりめんじゃこ、 みそ 味噌	レタス、 レッドオニオン、 オレンジ きゅうり 胡瓜、 トマト、 大葉 キャベツ、 にんじん 人参、エリンギ、 もやし、 ねぎ	こめ 米、 おおむぎ 大麦 かたくりこ 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	647	2.6

21	か火	カレーうどん おからの骨太サラダ ヨーグルト	あぶらあ、ぎゅうにく 油揚げ、牛肉 おから、チーズ ヨーグルト	たま、にんじん、だいこん 玉ねぎ、人参、大根、しめじ、小松菜 パプリカ、しめじ、コーン	うどん、カレールウ さんおんとう 三温糖	602	2.9
22	すい水	ごはん あじ 鱈のかば焼き とうがん、にもの 冬瓜の煮物 みそ汁 チーズ	あじ 鱈 みそ 味噌 チーズ	もやし、にら、サニーレタス、トマト とうがん、しょうが 冬瓜、生姜 かぼちゃ、にんじん 南瓜、人参、しめじ、えのき、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう、あぶら 片栗粉、三温糖、ごま油 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖	573	2.2
23	もく木	ごはん こうやどうふ、すぶたふう 高野豆腐の酢豚風 きりぼしだいこん 切干大根ともやしのナムル トマトスープ	こうやどうふ 高野豆腐 とりにく、たまご 鶏肉、卵	ピーマン、半し、椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ きりぼしだいこん、にんじん 切干大根、もやし、人参、レタス トマト、玉ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう、あぶら 片栗粉、三温糖、ごま油 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油	548	2.1
24	きん金	わかめごはん とり、からあ 鶏の唐揚げ 冷奴 みそ汁	ちりめんじゃこ とりにく、たまご 鶏肉、卵 とうふ 豆腐、かつお節 みそ 味噌	わかめ サニーレタス、オクラ、りんご ねぎ、みょうが、しょうが しょうが はくさい、しいたけ、たま 白菜、椎茸、玉ねぎ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこ、あぶら 片栗粉、油	630	2.4
25	ど土						
26	にち日						
27	げつ月	ごはん さけ、こうみや 鮭の香味焼き きゅうり、しらあ 胡瓜の白和え みそ汁 チーズ	さけ、あか 鮭、赤みそ とうふ、みそ 豆腐、味噌 みそ、あぶらあ 味噌、油揚げ チーズ	サニーレタス、フロccoli、オレンジ きゅうり、にんじん 胡瓜、ひじき、人参 きりぼし、だいこん、にんじん 切干大根、人参、もやし、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま さんおんとう 三温糖、ごま	548	2.4
28	か火	ごはん ぶた、しょうがや 豚の生姜焼き ごぼうサラダ みそ汁 カリカリじゃこ	ぶたにく、あか 豚肉、赤みそ ツナ みそ 味噌	たま、にんじん、しょうが 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ ごぼう、にんじん 人参、コーン なす、えのき、わかめ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう、あぶら 三温糖、油 さんおんとう 三温糖、ごま	645	2.9
29	すい水	ごはん さわら、しおや 鱈の塩焼き きゅうり、なっとう 胡瓜と納豆のキムチ和え すまし汁	さわら 鱈 なっとう 納豆 とうふ 豆腐	おおば 大葉、キャベツ、しおこんぶ、りんご きゅうり 胡瓜、えのき、キムチ しめじ、オクラ、わかめ、オクラ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油	504	3.3
30	もく木	ごはん とり、にく 鶏ムネ肉のピカタ ひじきのカルシウム煮 みそ汁	とりにく、たまご 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ みそ 味噌	もやし、にら、トマト、フロccoli にんじん ひじき、人参 にんじん、しろ 人参、白ねぎ、もやし、わかめ	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ、あぶら 小麦粉、油 しらたき、さんおんとう 白滝、三温糖 じゃがいも	572	2.4
31	きん金	ごはん あかう 赤魚のフライ ピーマンともやしのジャコ炒め オニオンスープ	あかうおたまご 赤魚、卵 ちりめんじゃこ とりにく 鶏肉	フロccoli、豆苗、キャベツ、レタス、オレンジ にんじん 人参、ピーマン、もやし たま、にんじん、みずな 玉ねぎ、人参、水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ、こ、あぶら 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう、あぶら 三温糖、油	620	2.4

☆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ピーマン、なす、オクラ、トマト、冬瓜、胡瓜、みょうが、とうもろこしです。

☆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	炭水化物	えんぶん
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1ヶ月平均値	596	28.7	17.2	79.3	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。

