



がつ こんだてひょう
9月の献立表



へいせい ねんど
平成30年度

かぜ こ せん
風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてひ 献立名	ざいりよう 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 との 体の調子を整える	エネルギー源になる		
3	げつ 月	ごはん い まーぼーどうふ なす入り麻婆豆腐 ちゅうかうふう 中華風ポテト もやしスープ	とうふ ふた にく あか 豆腐、豚ひき肉、赤みそ	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく もやし、にら、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりこ 三温糖、片栗粉 三温糖、片栗粉 さつまいも、ごま、あぶら ごま	643	3.6
4	か 火	ごはん ししやもの南蛮漬け しらたき 白滝のしらす和え とんじる 豚汁	ししやも ちりめんじゃこ ぶたにく みそ 豚肉、味噌	なま、にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、トマト にんじん きゅうり しらたき 人参、胡瓜、白滝 だいこんにんじんたま 大根、人参、玉ねぎ、しめじ、こんにゃく、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりこあぶら 三温糖、片栗粉、油 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	625	2.7
5	すい 水	ごはん とり 鶏じゃが マロニーの酢のもの みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ あつあ みそ 厚揚げ、味噌	にんじん たま 人参、玉ねぎ、グリーンピース、しらたき きゅうり にんじん 胡瓜、コーン、人参 きりぼだいこん にんじんまいたけ 切干大根、人参、舞茸、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、さんおんとう 三温糖 マロニー、さんおんとう 三温糖、ごま	643	2.7
6	もく 木	ごはん あじ 鰯のかば焼き さつまいもの梅じょこ和え みそ汁	あじ 鰯 ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、レタス、ブロッコリー、オレンジ うめぼ 梅干し はくさい たま 白菜、玉ねぎ、人参、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりこ あぶら 三温糖、片栗粉、油 さつまいも、さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油	611	2.8
7	きん 金	いなり寿司 かぼちゃ 南瓜のおろしポン酢 かき玉汁 ヨーグルト	たまご 卵 ヨーグルト	ひじき、ほ、しいたけにんじん 人参、椎茸、人参、いなりあげ かぼちゃ だいこん 南瓜、大根 えのき、水菜	こめ 米、ごま、さんおんとう 三温糖 あぶら 油	615	2.7
8	ど 土						
9	にち 日						
10	げつ 月	ごはん すき焼き風煮 なます みそ汁	ぎゅうにくとうふ 牛肉、豆腐 しらす みそ 味噌	にんじん はくさい たま 人参、白菜、玉ねぎ、えのき、白ねぎ、しらたき だいこん にんじん 大根、人参 しめじ、人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖、ごま ながいも 長芋	548	3.4
11	か 火	シーフードカレー カラフルピクルス 梅寒天 チーズ	だいず ほたて 大豆、帆立、えび チーズ	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、ブロッコリー きゅうり だいこん にんじん 胡瓜、大根、人参 うめ かんてん 梅ジュース、寒天	こめ おおむぎ 米、大麦、カレールウ さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	624	3.0
12	すい 水	ごはん さば 鯖のからし唐揚げ きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁	さば 鯖 ちりめんじゃこ みそ 味噌	もやし、にら、サニーレタス、トマト きりぼしだいこん きゅうり 切干大根、胡瓜 キャベツ、人参、なす、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	648	2.5
13	もく 木	ごはん ぶた 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 チンゲン菜スープ 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 ちりめんじゃこ かたくちいわし	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー、にんにく きゅうり おおば 胡瓜、トマト、大葉 もやし、ちんげんさいにんじん 青梗菜、人参、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶらあぶら 三温糖、ごま油、油 さんおんとう 三温糖	532	3.0
14	きん 金	ごはん さけ あまからに 鮭の甘辛煮ごま風味 にんじん うめ 人参の梅ナムル オニオンスープ	さけ 鮭 ちりめんじゃこ	キャベツ、パプリカ、ブロッコリー、りんご きゅうり にんじん 胡瓜、人参、もやし、うめぼ たま 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 こむぎこ さんおんとう 小麦粉、三温糖、ごま さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油 あぶら 油	493	3.2
15	ど 土						
16	にち 日						

17	げつ							
18	か	みそラーメン おんやさい 温野菜とトマトのサラダ バナナ	ぶたにく みそ 豚肉、味噌	こまつな 小松菜、コーン、もやし、キャベツ、玉ねぎ、わかめ	ちゅうかう めん 中華麺、 さんおんとう 三温糖、ごま			582 3.0
19	すい	ごはん えびと野菜のかき揚げ 五目きんぴら すまし汁	むきえび あぶらあ 油揚げ とうふ 豆腐	なまねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、レタス、コーン、りんご ごぼう、人参、いんげん、こんにゃく えのき、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さつまいも、てんこ 天ぷら粉、油 さんおんとう 三温糖			643 2.7
20	も	ごはん こうやどうふ 高野豆腐の酢豚風 ごぼうとツナのサラダ トマトスープ	こうやどうふ 高野豆腐 ツナ缶 とりにく たまご 鶏肉、卵	ピーマン、 手しれ草、人参、玉ねぎ、キャベツ ごぼう トマト、玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりにさんおんとう、あぶら 片栗粉、三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖			603 2.2
21	きん	ごはん さわらしおや 鱈の塩焼き 揚げ大豆 野菜たっぷりみそ汁	さわら 鱈 だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌	サニーレタス だいこん ほうさい、人参、もやし、小松菜 大根、白菜、人参、もやし、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さつまいも さんおんとう 三温糖、こむぎこ 小麦粉、ごま、油			590 1.9
22	ど							
23	にち							
24	げつ							
25	か	ごはん とり 鶏ももソテーのおろしポン酢 ひじきのカルシウム煮 みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ 味噌	だいこん 大根、キャベツ、ブロッコリー、トマト ひじき、人参、白滝 なめこ、わかめ、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖 ふ 麩			636 2.3
26	水	じゃこゆかりごはん 豚肉のピカタ ブロッコリーの白和え みそ汁	ちりめんじゃこ ぶたにく たまご 豚肉、卵 とうふ みそ 豆腐、味噌 あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	ゆかり キャベツ、オレンジ ブロッコリー、ひじき、人参 きりぼしだいこんこんじん 切干大根、人参、ねぎ	こめ 米 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま			635 2.5
27	も	ごはん さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き きんときまめ 金時豆 きのこのすまし汁	さけ 鮭	こまつな 小松菜、コーン、サニーレタス きんときまめ 金時豆 えのき、しめじ、白ねぎ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 しおこうじあぶら 塩麹、油 さんおんとう 三温糖			574 1.1
28	きん	ごはん しろみさかな 白身魚の漬け揚げ ほうれん草のみぞれ和え みそ汁	メルルーサ ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ、レタス、ブロッコリー、りんご ほうれん草、小松菜、人参、だいこん 大根 もやし、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖 さつまいも			505 2.3
29	ど							
30	にち							

☆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南瓜、なす青梗菜** 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 炭水化合物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	597	24.7	15.3	89.8	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。

