



# 10月の献立表



令和3年  
風の子ぞち園

日	曜日	献立名	材料			エネルギー	塩分
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	(Kcal)	(g)
1	きん 金	ごはん まーぼー 麻婆かぼちゃ ちゅうかふう 中華風サラダ やさしい 野菜たっぷりスープ	ぶた 豚ミンチ,テンメンジャン  ちりめんじゃこ,卵 あつあ 厚揚げ	しろ たまねぎ 白ねぎ,玉葱,かぼちゃ,人参 にんじん 人参,わかめ,きゅうり,マロニー にんじん もやし,ねぎ,人参	こめおおむぎ 米,大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉,三温糖 さんおんとう 三温糖,こま	681	3.5
2	ど 十						
3	に ち 日						
4	げ つ 月	ごはん さけ なんばんづ 鮭の南蛮漬け ひじきの白和え しらたき みそ汁	さけ 鮭 とうふ みそ 豆腐,味噌 みそ 味噌	たまねぎ にんじん 玉葱,キャベツ,人参,りんご こまつな 小松菜,ひじき,人参 こまつな えのき,エリンギ,小松菜,かぼちゃ	こめおおむぎ 米,大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉,三温糖 さんおんとう こま,三温糖	563	2.0
5	か 火	ごはん さわら しおや 鱈の塩焼き しらたき 白滝のしらす和え みそ汁	さわら 鱈  ちりめんじゃこ みそあつあ 味噌,厚揚げ	キャベツ,パプリカ,オレンジ にんじん 人参,きゅうり,しらたき みずな エリンギ,ごぼう,水菜	こめおおむぎ 米,大麦  さんおんとう 三温糖	512	2.2
6	す い 水	ごはん ぶた ゆで豚とキャベツのみそ炒め きりぼしだいこん 切干大根とツナの和え物 す 澄まし汁	ぶたにみそ 豚肉,味噌 かん ツナ缶	キャベツ,たまねぎ にんじん 人参,ピーマン,人参 きりぼしだいこん にんじん 切干大根,きゅうり,人参 ながいも 長芋,えのき,わかめ,青梗菜	こめおおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖,こま油 さんおんとう あぶら 三温糖,油	588	2.9
7	も く 木	鶏ごぼうごはん シシャモの天ぷら ひじきのうめ和え みそ汁	とり 鶏ミンチ,いんげん豆  ししゃも ちりめんじゃこ,花鯉 みそとうふ 味噌,豆腐	しょうが にんじん 生姜,ごぼう,人参 おおば 大葉,パプリカ,レタス,キャベツ,トマト にんじん えのき,ひじき,人参,きゅうり こまつな ねぎ,しめじ,小松菜	こめおおむぎ 米,大麦  こあぶら てんぷら粉,油	590	3.1
8	き ん 金	ごはん コロケ きんかんなます みそ汁	とり 鶏ミンチ,たまご  ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ,味噌	たまねぎ にんじん 玉葱,キャベツ,人参,レタス だいこん にんじん 大根,人参,きんかんジャム みずな ごぼう,水菜,わかめ	こめおおむぎ 米,大麦  ここむぎこ じゃがいも,パン粉,小麦粉 さんおんとう 三温糖,こま	576	2.1
9	ど 十						
10	に ち 日						
11	げ つ 月	ごはん あじ 鱈の一夜干し う 卵の花 みそ汁	あじ 鱈  おから,大豆,油揚げ みそ 味噌	キャベツ,トマト にんじん 人参,しいたけ 人参,干し椎茸,ねぎ,こんにやく とうみょう かぼちゃ,えのき,豆苗	こめおおむぎ 米,大麦  さんおんとう 三温糖	474	2.4
12	か 火	きのこカレー けつえき 血液サラサラサラダ ヨーグルト	ヨーグルト	にんじん 人参,エリンギ,しめじ,玉葱 たまねぎ もやし,玉葱,レッドオニオン,パプリカ	こめおおむぎ 米,大麦  じゃがいも,米,大麦	518	3.2
13	す い 水	ごはん とり 鶏の照り焼き こうやどうふ 高野豆腐の含め煮 す 澄まし汁	とり 鶏もも肉 こうやどうふ 高野豆腐	レタス,オレンジ にんじん 人参,いんげん だいこん 大根,ごぼう,人参,ねぎ,里芋	こめおおむぎ 米,大麦 さんおんとう ごま,三温糖 さんおんとう 三温糖	587	2.8
14	も く 木	ごはん さば 鯖の味噌煮 こまつな もやしと小松菜の和風和え す 澄まし汁	さばみそ 鯖,味噌 はなかつお 花鯉 みそあぶらあ 味噌,油揚げ	しょうが 生姜,もやし,にら,りんご こまつな 小松菜,もやし,人参,のり みずな かぶ,しめじ,水菜	こめおおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 あぶら ごま油	550	3.2
15	き ん 金	生姜入りいなり寿司 かぼちゃの煮付け にゅうめん	すしあ 寿司揚げ	にんじんしょうが 人参,生姜,ひじき,干し椎茸, とうみょう かぼちゃ,えのき,豆苗 わかめ,みつば,ねぎ	こめおおむぎ 米,大麦,こま,三温糖 さんおんとう かたくりこさんおんとう 片栗粉,三温糖 ひ 冷や麦	578	3.4
16	ど 十						
17	に ち 日						

18	げつ月	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き ゆどうふ 湯豆腐 とんじり 豚汁	さばみそ 鯖,味噌 とうふ 豆腐,ちりめんじゃこ あぶらあ ぶたにく 油揚げ,豚肉	キャベツ,パプリカ,ブロッコリー,トマト ねぎ だいこん 大根,ごぼう,人参,ねぎ,こんにやく	こめおむぎ 米,大麦	608	1.9
19	か火	つめ 梅じゃこごはん あつあ 厚揚げの和風きのこあんかけ きゅうりとわかめのサラダ みそ汁	ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ みそ 味噌	うめほ 梅干し たまねぎ しめじ,玉葱,えのき,人参 きゅうり,わかめ みすな ねぎ,水菜,もずく	こめ 米 かたくりこさんおんとう 片栗粉,三温糖 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	708	3.3
20	すい水	ごはん にく 肉じゃが こまつな 小松菜のごま和え みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 みそ とうふ 味噌,豆腐	にんじん 人参,さやいんげん,たまねぎ 玉葱,しらたき こまつな 小松菜,エリンギ,人参 えのき,わかめ,たまねぎ 玉葱	こめおむぎ 米,大麦 じゃがいも,さんおんとう 三温糖 ごま,さんおんとう 三温糖	549	3.0
21	もく木	ごはん さわら りきゅうあ 鯖の利休揚げ きりぼしだいこん 切干大根とわかめの酢のもの みそ汁	さわら 鯖 こめあぶらあ 米,油揚げ	キャベツ,大葉,おおぼ オレンジ きりぼしだいこん 切干大根,きゅうり,わかめ こまつな しめじ,小松菜,かぼちゃ	こめおむぎ 米,大麦 てんぷら粉,ごま さんおんとう 三温糖	496	2.3
22	きん金	パン かぼちゃのクリームシチュー おんやさい 温野菜サラダ バナナ	とり 鶏むね肉,牛乳 にくぎゅうにゅう 鶏,牛乳	たまねぎ 玉葱,かぼちゃ,にんじん 人参,ブロッコリー ブロッコリー,人参,キャベツ バナナ	パン こむぎこ 小麦粉,バター じゃがいも	582	3.3
23	ど十						
24	にち日						
25	げつ月	ごはん ぎゅうざら 牛皿 はくさい  こまつな  ごますあ 白菜と小松菜の胡麻酢和え す 澄まし汁	ぎゅうにく 牛肉 あつあ 厚揚げ	たまねぎ 玉葱,しめじ,ねぎ,にんじん 人参,こんにやく はくさい  こまつな  にんじん 白菜,小松菜,人参 えのき,だいこん 玉葱,ごぼう	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖,ごま	721	1.7
26	か火	ごはん さば かんこゆうに 鯖の韓国風煮 もやしナムル スープ	さば 鯖 ちりめんじゃこ	しょうが ねぎ,生姜,にんにく,オレンジ にんじん 人参,にら,もやし たまねぎ 玉葱,わかめ,人参	こめおむぎ 米,大麦 あぶら さんおんとう 油,ごま,三温糖 ごま,さんおんとう 三温糖 ごま油	534	3.1
27	すい水	ごはん チキンカツ カラフルピクルス みそ汁	とり 鶏むね肉,卵 みそ とうふ 味噌,豆腐	キャベツ,レタス,とうみょう 豆苗,トマト にんじん 人参,きゅうり,だいこん 大根 わかめ,エリンギ,小松菜	こめおむぎ 米,大麦 こむぎこあぶら 小麦粉,油 さんおんとう 三温糖	593	2.1
28	もく木	ごはん さわら さいきよあ 鯖の西京焼き ごもくにまめ 五目煮豆 のっぺい汁	さわみそ 鯖,味噌 だいず 大豆 あつあ 厚揚げ	もやし(生), おおぼ 大葉,オレンジ こんぶ 昆布,ごぼう,にんじん 人参,こんにやく だいこん 大根,しいたけ,ねぎ,人参	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	601	2.3
29	きん金	ごはん ぶたにく 豚肉のピカタ だいこん ツナと大根さっぱり炒め す 澄まし汁	ぶたにもまご 豚肉,卵 ツナ缶 あぶらあ 油揚げ	キャベツ,レタス,りんご だいこん 大根,大葉 にんじん 人参,しめじ,小松菜	こめおむぎ 米,大麦 こむぎこあぶら 小麦粉,油 ごま	583	1.7
30	ど十						
31	にち日						

☆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、さつまいも、南京、里芋です。

☆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	塩分
	(kcal)			(g)	
1ヶ月平均値	581	26.0	18.4	86.3	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  
事を提供しています。