



12月の献立表



令和3年
風の子だち園

日にち	よび曜日	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	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	すい水	ごはん 豚肉のピカタ 長芋の納豆和え みそ汁	ぶたにくもまご 豚肉,卵 なつとう 納豆 みそとうふ 味噌,豆腐	キャベツ,レタス,トマト あおな 青ねぎ,長芋,人参 エリンギ,ごぼう,わかめ	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 さんおんとう 三温糖	627	1.7
2	もく木	ごはん ぶり大根 青菜のおひたし みそ汁	ぶり ちりめんじゃこ みそ 味噌	だいこん 大根,かいわれ,生姜 ほうれん草,小松菜,人参 しめじ,えのき,小松菜,白菜	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖 じゃがいも	569	2.6
3	きん金	ごはん 鶏もも肉のさっぱり煮 もやしとにらのジャコ和え みそ汁	とりにくもまご 鶏肉,卵 たまご 卵,ちりめんじゃこ みそあぶらあ 味噌,油揚げ	キャベツ,人参,ブロッコリー,生姜 にら,人参,もやし まいたけ,白ねぎ,ほうれん草,かぼちゃ	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖	631	3.0
4	ど土			開所日			
5	にち日						
6	げつ月	ごはん 厚揚げのピリ辛あんかけ ひじきの白和え すまじ汁	あつあ 厚揚げ とうふ みそ 豆腐,味噌 あつあ 厚揚げ	しめじ,えのき,玉ねぎ,人参 ひじき,人参,こんにゃく,小松菜 はくさいこまつな 白菜,小松菜,えのき	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとうかたくりこ さんおんとうかたくりこ 三温糖,片栗粉 さんおんとう さんおんとう 三温糖,こま	758	2.5
7	か火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ヤーコンのきんぴら みそ汁	メルルーサ みそとうふ 味噌,豆腐	あお 青のり,キャベツ,大葉,トマト ヤーコン,人参,こんにゃく はくさいこまつな 白菜,しめじ,小松菜	こめおむぎ 米,大麦 かたくりここむぎこ 片栗粉,小麦粉 さんおんとうあぶら さんおんとうあぶら 三温糖,油	474	1.9
8	すい水	ごはん 豚のBBQ焼き マロニーの酢のもの みそ汁	ぶたにく 豚肉 たまご 卵,ちりめんじゃこ みそとうふ 味噌,豆腐	たまご 玉ねぎ,人参,ブロッコリー,りんご きゅうり,わかめ,人参,マロニー わかめ,しめじ	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さといも 里芋	611	2.1
9	もく木	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜としめじのゆず和え みそ汁	あかうお 赤魚 みそとうふ 味噌,豆腐	わかめ,もやし,にら,オレンジ こまつな 小松菜,しめじ,ゆず みずな 水菜,ごぼう	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さといも 里芋	456	2.0
10	きん金	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	ぎゅうにく 牛肉	たまご 玉ねぎ,人参,しめじ,ブロッコリー キャベツ,レッドオニオン,きゅうり,人参 バナナ	こめおむぎ 米,大麦	555	1.9
11	ど土						
12	にち日						
13	げつ月	ごはん 鮭の照り焼き ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	さけ 鮭 たまご 卵,ちりめんじゃこ みそとうふ 味噌,豆腐	もやし,人参,りんご,大葉 ブロッコリー,玉ねぎ,人参 しめじ,白菜,ほうれん草,大根	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖	510	2.7
14	か火	ごはん 根菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト	ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参,ごぼう,れんこん,玉ねぎ,こんにゃく わかめ,ひじき,レッドオニオン	こめおむぎ 米,大麦,じゃがいも	591	2.9
15	すい水	ごはん ダブル麻婆豆腐 切干大根とわかめの酢のもの 赤だし	とうふ 豆腐,大豆,豚みんち みそ 味噌	たまご 玉ねぎ,ねぎ,人参,にんにく きりぼしだいこん 切干大根,きゅうり,わかめ なめこ,えのき,ねぎ	こめおむぎ 米,大麦 かたくりこさんおんとうあぶら 片栗粉,三温糖,こま油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	586	3.6
16	もく木	ごはん 鱈の塩こうじ焼き 白菜と小松菜の胡麻和え 肉吸い	さわら 鱈 ぎゅうにくとうふ 牛肉,豆腐	もやし,にら,オレンジ はくさいこまつな 白菜,小松菜,人参 えのき,ねぎ	こめおむぎ 米,大麦 こめ 米こうじ,油 さんおんとう さんおんとう 三温糖,こま	549	1.5

17	きん 金	ごはん とりにく 鶏じゃが ちんげんさい 青梗菜のおかか和え みそ汁	とりにく 鶏肉 はなかつお 花鯉 みそ 味噌、厚揚げ	にんじんたま 人参、玉ねぎ、グリーンピース、しらたき ちんげんさい 青梗菜、しめじ、白菜 かぼちゃ、水菜	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう じゃがいも、三温糖 さんおんとう 三温糖 さといも 里芋	571	3.1
18	ど 十						
19	に ち 日						
20	げ つ 月	ごはん さば かんこふう 鯖の韓国風煮 ながいも 長芋ときゅうりの酢のもの みそ汁	さば 鯖 みそ 味噌	しょうが ねぎ、生姜、にんにく、もやし、水菜 にんじん きゅうり、人参、わかめ、長芋 こまつな 小松菜、ねぎ、人参	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう ごま、三温糖 さんおんとう 三温糖 さといも 里芋	553	2.0
21	か 火	梅じゃこごはん とうふ あ お 豆腐の揚げ落とし だいこん 大根ときゅうりの酢のもの す 澄まし汁	ちりめんじゃこ とうふ たまご ツナ、豆腐、卵 ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ	うめぼ 梅干し にんじんたま 人参、玉ねぎ、ひじき、キャベツ だいこん 大根、きゅうり、わかめ にんじん わかめ、なめこ、人参	こめおむぎ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉 さんおんとう 三温糖	606	3.3
22	す い 水	だいこん 大根めし さけ きいきよ 鮭の西京焼き さんしよく 三色ゆずなます す 澄まし汁	あぶらあ 油揚げ さけ 鮭、みそ とうふ 豆腐	だいこん 大根、人参 おおば もやし、大葉、オレンジ にんじん れんこん、人参、きゅうり、ゆず こまつな だいこん えのき、小松菜、大根	こめおむぎ 米、大麦、こんにやく さんおんとう 三温糖、ごま	499	3.5
23	も く 木	ごはん あじ 鰯のカレームニエル しらたき 白滝のしらす和え みそ汁	あじたまご 鰯、卵 ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじん キャベツ、人参 にんじん 人参、きゅうり、しらたき ほうれん草、しめじ、だいこん 大根、ごぼう	こめおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター さんおんとう 三温糖	477	2.2
24	きん 金	ケッチャプライス とりにく 鶏のから揚げ ポテトサラダ オニオンスープ	たまご えび、卵 とりにくたまご 鶏肉、卵	グリーンピース、コーン、玉ねぎ しょうが 生姜、にんにく、レタス、キャベツ にんじんたま 人参、玉ねぎ、きゅうり たま 玉ねぎ、人参、ほうれん草	こめおむぎ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉 さんおんとう じゃがいも、三温糖 あぶら 油	665	3.8
25	ど 十			かいしよひ 開所日			
26	に ち 日						
27	げ つ 月	ごはん かほことうふ ピリ辛肉豆腐 ナムル ちゅうかふう 中華風スープ	ぎゅうにくとうふ 牛肉、豆腐 ちりめんじゃこ	にんじん 人参、えのき、ねぎ、しらたき ほうれん草、人参、もやし はくさいにんじん 白菜、人参、わかめ	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう ごま、三温糖 あぶら ごま油	490	3.6
28	か 火	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き ヤーコンのオイスター炒め みそ汁	さば 鯖 みそ とうふ 味噌、豆腐	にんじん キャベツ、人参、トマト パプリカ、ブロッコリー、ヤーコン こまつな かぼちゃ、エリンギ、小松菜	こめおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	544	2.1
29	す い 水	としこ 年越しそば てん 天ぷら みかん	あぶらあ ぶたにく 油揚げ、豚肉 えび	だいこんはくさいこんぶ しいたけ、大根、白菜、昆布 れんこん、ピーマン みかん	さんおんとう そば、三温糖 こむぎこ さつまいも、小麦粉	604	2.9
30	も く 木			とうきぎゆつか 冬季休暇			
31	きん 金			とうきぎゆつか 冬季休暇			

☆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、南京、ごぼう、小松菜、大根、白菜です。

☆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	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	585	26.7	19.7	80.8	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。