



4月の献立表



令和3年  
風の子どち園

日	曜日	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだちょうし との 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	木	ごはん さけ なんばんづ 鮭の南蛮漬け ひじきの白和え みそ汁	さけ 豆腐、みそ	たまねぎ、人参、キャベツ、パプリカ、オレンジ ひじき、人参、小松菜、こんにゃく	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、油 ごま、三温糖	615	2.2
2	金	いなり寿司 こまつな 小松菜のごま和え かきたま汁 チーズ	あぶらあ 油揚げ たまご 卵 チーズ	ひじき、ほ 干しいたけ、人参 こまつな 人参 小松菜、人参 たまねぎ、しめじ、わかめ、みつば	こめ 米、ごま ごま、さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	562	3.2
3	土						
4	日						
5	月	ごはん あじ や 鱈のかば焼き わかめとセロリの酢のもの みそ汁	あじ たまご 鱈、卵 ちりめんじゃこ みそ、あぶらあ 油揚げ	キャベツ、レタス、 セロリ、きゅうり、人参、わかめ 人参、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、油 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	578	2.4
6	火	きのこのミートスパゲティ まめ 豆のサラダ バナナ	あひき 合挽ミンチ たいげ 大豆、ちりめんじゃこ	たまねぎ、人参、しめじ、トマト缶、にんにく レタス、きゅうり、みずな、人参 バナナ	スパゲティ	541	1.5
7	水	ごはん あめお につ 赤魚の煮付け もやしとにらのジャコ和え みそ汁	あめお 赤魚 たまご 卵、ちりめんじゃこ みそ、豆腐	わかめ、キャベツ、人参、りんご にら、人参、もやし しめじ、もずく、みずな	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	506	3.1
8	木	ごはん とりにく 鶏肉のローズマリーソテー きりぼだいこん 切干大根とツナのサラダ みそ汁	とりにく 鶏肉 シーチキン みそ、あつあ 厚揚げ	にんにく、キャベツ、レタス、人参、トマト きりぼだいこん 切干大根、きゅうり、人参、コーン はくさい 人参 白菜、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油、じゃがいも	723	1.9
9	金	ごはん さわら さいきょう 鱈の西京焼き あっさりごぼうサラダ すまし汁	さわら 鱈、みそ 豆腐 豆腐	もやし、にら、オレンジ ごぼう、人参、コーン えのき、わかめ、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 ごま、ごま油	572	2.4
10	土						
11	日						
12	月	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き 新じゃがのオイスター炒め みそ汁	さば 鯖 みそ	だいこん 大根、キャベツ、人参、大葉、トマト パプリカ、ブロッコリー なめこ、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、あぶら 油 ながいも	580	2.2
13	火	ビーフカレー しん 新たまねぎのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 ヨーグルト	人参、たまねぎ、ブロッコリー、こんにゃく 糸菜、きゅうり、パプリカ、たまねぎ、サニーレタス、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦、じゃがいも	710	3.7
14	水	豆ごはん ほっけの一夜干し たたききゅうり 豚汁	ほっけ さくらえび ぶたにく あぶらあ 豚肉、油揚げ、みそ	うすいえんどう だいこん 大根、キャベツ、人参、大葉、りんご きゅうり、しょうが 生姜 だいこん 人参 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま油	624	3.1
15	木	ごはん ちキンカツ ごもく 五目きんぴら みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 あぶらあ 油揚げ 豆腐 豆腐	キャベツ、レタス、きゅうり、トマト ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん まいたけ、人参、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こ こむぎこ 小麦粉、あぶら 油 さんおんとう 三温糖	750	2.4

16	きん 金	ごはん しろみざかな あまず 白身魚の甘酢あんかけ もやしの名物 たまご 卵スープ	メルルーサ ちりめんじゃこ たまご 卵	ほろしいだけ、にんじん 人蔘、たまねぎ、ピーマン、キャベツ にんじん 人蔘、にら、もやし えのき、みずな 水菜	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 ごま、さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	568	3.1
17	ど 土						
18	にち 日						
19	げつ 月	ごはん にくどうふ 肉豆腐 たま あぶらあ あ もの たまねぎと油揚げの和え物 みそ汁	ぎゅうにく とうふ 牛肉、豆腐 あぶらあ ちりめんじゃこ、かつお節 みそ	にんじん 人蔘、えのき、しろ 白ねぎ、しらたき たまねぎ、かいわれ しめじ、もずく、みずな にんじん とうみょう 水菜、人蔘、豆腐	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 じゃがいも	515	2.3
20	か 火	えびピラフ カルシウムサラダ ミネストローネ	たまご 卵、えび チーズ、ちりめんじゃこ、菜豆	たまねぎ、にんじん 人蔘、コーン、グリーンピース レタス、たまねぎ、みずな にんじん 水菜、人蔘 たまねぎ、にんじん 人蔘、なす、ズッキーニ、セロリ、ブロッコリー	こめ おおむぎ 米、大麦、バター あぶら さんおんとう 油、三温糖、じゃがいも	542	2.3
21	すい 水	ごはん ちくせんに 筑前煮 きくらげときゅうりの酢のもの あか 赤だし	とりにく あつあ 鶏肉、厚揚げ ちりめんじゃこ みそ、豆腐	にんじん だいこん 人蔘、大根、ごぼう、れんこん、きぬさや、こんにゃく きゅうり、きくらげ、わかめ わかめ、えのき、みつば	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	552	2.6
22	き 木	ごはん て や ぶりの照り焼き ながいも なつとう あ 長芋の納豆 和え みそ汁	ぶり、たまご 卵 なつとう 納豆 みそ、あつあ 厚揚げ	キャベツ、にんじん おおば 人蔘、大葉 きゅうり、わかめ だいこん 大根、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 ながいも、さんおんとう 三温糖	626	2
23	きん 金	きのこそば / ヨーグルト ちゅうかふう 中華風ポテト	とりにく あぶらあ 鶏肉、油揚げ、ヨーグルト	エリンギ、しめじ、まいたけ、にんじん 人蔘、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さつまいも、さんおんとう 三温糖、ごま、あぶら 油	530	3.2
24	ど 土						
25	にち 日						
26	げつ 月	たけのこ 筍ごはん シシャモのてんぷら きゅうりとトマトの青じそ和え すまし汁	あぶらあ 油揚げ ししゃも、たまご 卵 ちりめんじゃこ 豆腐	たけのこ、にんじん 人蔘 レタス、キャベツ、きゅうり、オレンジ きゅうり、トマト、おおば 大葉 わかめ、しめじ、みつば	こめ 米 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さんおんとう 三温糖	549	3.4
27	か 火	ごはん ぶた 豚キムチ セロリのナムル みそ汁	ぶたにく 豚肉 みそ、あぶらあ みそ、油揚げ	にんじん 人蔘、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、キムチ、にんにく セロリ、パプリカ、きゅうり、もやし かぼちゃ、えのき、とうみょう 豆腐	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 あぶら さんおんとう ごま油、ごま、三温糖	550	2.8
28	すい 水	ごはん かじょうどうふ 家常豆腐 ブロッコリーのアーモンド和え みそ汁	あつあ ぶたにく 厚揚げ、豚肉 みそ	たまねぎ、にんじん 人蔘、はくさい、しろ 白ねぎ、しめじ、しいたけ ブロッコリー、にんじん 人蔘 なめこ、わかめ、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、ごま油 アーモンド、さんおんとう 三温糖、オリーブオイル	768	3.1
29	き 木						
30	きん 金	ごはん しょうがに 鱈の生姜煮 きのこのさっぱり和え みそ汁	さば 鱈 ちりめんじゃこ みそ	しょうが 生姜、もやし、にら、りんご えのき、しめじ、ブロッコリー、にんじん 人蔘 キャベツ、にんじん 人蔘、たまねぎ、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	565	2.1

☆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、にら・レタス・セロリ・キャベツ・ごぼう・新玉ねぎ・新じゃが・長芋・トマト・筍 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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんすいかぶつ 炭水化物 (g)	えんぶん 塩分 (g)
1ヶ月平均値	596	26.8	17.1	84.2	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。