



6月の献立表



令和3年
風の子どち園

J	曜日	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	塩分 (g)
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	火	ごはん とりにく 鶏のチリソース風 こまつな 小松菜ともやし酢のもの やさしい 野菜スープ	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ	しょうが 生姜、にんにく、白ねぎ、たまご、あお 青ねぎ、キャベツ こまつな 小松菜、もやし、人参 あつあ アスパラガス、人参、しめじ、ほうれん草	こめおむぎ 米、大麦 かたくりこさとう 片栗粉、砂糖 さとう 砂糖	633	1.9
2	水	ごはん あかうお 赤魚の煮付け たまねぎ 玉葱のおかかサラダ けんちん汁	あかうおたまご 赤魚、卵 はなかつお 花鱈 とうふ 豆腐	わかめ、もやし、人参 みずな 水菜、きゅうり、パプリカ、玉ねぎ、レタス あお 青ねぎ、ごぼう、人参	こめおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	506	2.6
3	木	ごはん ぶたにく 豚肉とごぼうの柳川風 いんげんのごま和え チーズ みそ汁	ぶたにくたまご 豚肉、卵 いんげん チーズ みそ	ごぼう、たまご ごぼう、玉ねぎ、みつば、えのき 人参 キャベツ、わかめ、あお 青ねぎ	こめおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 ごま、砂糖	681	2.3
4	金	ごはん ししゃもの南蛮漬け こうやとうふ 高野豆腐の卵とし す 澄まし汁	ししゃも こうやとうふ、たまご 高野豆腐、卵	たまご、人参 玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、トマト 人参 人参、きぬさや とうみょう 豆腐、しめじ、白ねぎ、大根	こめおむぎ 米、大麦 かたくりこさとう 片栗粉、砂糖、サラダ油 さとう 砂糖	579	3.0
5	土						
6	日						
7	月	イタリアンスパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ バナナ	とりにく 鶏むね肉 たまご 卵、ちりめんじゃこ	たまご、人参 玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 バナナ(本)	スパゲッティ、砂糖	499	1.8
8	火	モロヘイヤカレー じゃことトマトのサラダ フルーツヨーグルト	あいび 合挽きミンチ ちりめんじゃこ ヨーグルト	たまご トマト、玉ねぎ、モロヘイヤ、にんにく、しょうが 生姜 きゅうり、トマト、大葉 みかん、バナナ、いちごジャム	こめおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	577	3.00
9	水	ごはん うめ 梅しそ冷しゃぶ じゃがいものチーズ焼き きのこスープ	ぶたにく 豚肉 チーズ	きゅうり、レタス、かいわれ菜、トマト、うめぼし、おねば 大葉 たまご 玉ねぎ えのき、しめじ、しいたけ、みずな 水菜	こめおむぎ 米、大麦 かたくりこさとう 片栗粉、砂糖、サラダ油 あぶら	576	2.4
10	木	ごはん さわら 鱈のチーズのせ こまつな 小松菜とえのきの納豆和え やさしい 野菜スープ	さわら 鱈、チーズ なつとう 納豆	あお、人参 青ねぎ、人参、もやし、トマト こまつな 小松菜、えのき、パプリカ あお 青ねぎ、人参、水菜、玉ねぎ、わかめ	こめおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	542	2.6
11	金	ごはん とりにく 鶏とたっぷりキャベツ焼き も 蒸しかぼちゃ かきたま汁	とりにく 鶏肉 たまご 卵	キャベツ、たまご、人参、ピーマン、ブロッコリー かぼちゃ たまご 玉ねぎ、しめじ、わかめ、こまつな 小松菜	こめおむぎ 米、大麦 あぶら ごま油、砂糖 かたくりこ 片栗粉	588	2.4
12	土						
13	日						
14	月	うめ 梅じゃこごはん あじ、いちやほ 鰯の一夜干し すのもの オクラとわかめの酢のもの とんじる 豚汁	ちりめんじゃこ あじ 鰯 あぶらあ、ぶたにく 油揚げ、豚肉	うめぼし だいこん、おねば 大根、キャベツ、大葉、 きゅうり、オクラ、わかめ だいこん、人参 大根、ごぼう、人参、こんにゃく、ねぎ	こめ 米 さとう ごま、砂糖	626	2.6
15	火	ごはん とりにく 鶏の唐揚げ じゃこのパリパリサラダ みそ汁	とりにくたまご 鶏肉、卵 だいご 大豆、ちりめんじゃこ みそ、豆腐	にんにく、しょうが 生姜、キャベツ、大葉、トマト だいご 大根、レタス、水菜、パプリカ こまつな 小松菜、しめじ、人参	こめおむぎ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉、サラダ油 さとう 砂糖、サラダ油 あぶら	623	1.7
16	水	ごはん まいぼー 麻婆かぼちゃ はるさめ 春雨サラダ わかめスープ	ぶた 豚ミンチ、テンメンジャン たまご 卵 とうふ 豆腐	かぼちゃ、たまご、あお、人参、しょうが 生姜、玉ねぎ、青ねぎ、人参、にんにく、 人参 人参、きゅうり、しいたけ、はるさめ わかめ、しめじ	こめおむぎ 米、大麦 かたくりこさとう 片栗粉、砂糖 さとう 砂糖 ごま	583	2.5

17	木	ごはん カレイのフライ たまご 卵とブロッコリーのマヨサラダ やさい 野菜たっぷりスープ	カレイ たまご 卵	レタス,キャベツ,かいわれ菜,りんご にんじん 人参,ブロッコリー みずな,にんじん もやし,水菜,人参,わかめ,青ねぎ	こめおむぎ 米,大麦 こむぎこ 小麦粉,パン粉,サラダ油	538	1.9
18	金	ごはん ぶたしょうがや 豚の生姜焼き こまつな 小松菜の煮びたし みそ汁	ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ,豆腐	たまご 玉ねぎ,人参,キャベツ,しょうが 生姜,パプリカ,トマト こまつな 小松菜,しめじ,人参 えのき,ごぼう,もやし	こめおむぎ 米,大麦 さとう 砂糖,サラダ油	587	3.3
19	土						
20	日						
21	月	とり 鶏ごぼうご飯 あつあ 厚揚げのポン酢がけ なす からしあ 茄子の辛子和え みそ汁	とり 鶏ミンチ,いんげん あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ みそ	にんじん 人参,しょうが 生姜 キャベツ,オレンジ なす しめじ,小松菜,青ねぎ	こめおむぎ 米,大麦 さとう 砂糖 じゃがいも	792	2.7
22	火	ごはん さば 鯖の味噌煮 ながいも 長芋とオクラの和え物 す 澄まし汁	さば 鯖,あか みそ,赤みそ 豆腐	しょうが 生姜,もやし,にら,りんご わかめ,オクラ えのき,水菜,人参	こめおむぎ 米,大麦 さとう 砂糖 ながいも,砂糖	617	2.8
23	水	ごはん ぎゅうざら 牛皿 だいず 大豆のおろし和え みそ汁	ぎゅうにく 牛肉, だいず 大豆,ちりめんじゃこ みそ,油揚げ	たまご 玉ねぎ,こんにゃく,しめじ,白ねぎ,人参 あお 青ねぎ,大根 にんじん 人参,オクラ,まいたけ	こめおむぎ 米,大麦 さとう 砂糖	515	1.7
24	木	ごはん しろみぎかな 白身魚の甘酢あんかけ いた ナスの炒め煮 かきたま汁	メルルーサ あぶらあ 油揚げ たまご 卵	にんじん 人参,たまご 玉ねぎ,しいたけ 椎茸,ピーマン,キャベツ なす たまご 玉ねぎ,しめじ,わかめ,小松菜	こめおむぎ 米,大麦 かたくりこ 片栗粉,サラダ油,こま油 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	582	3.3
25	金	ごはん とん 豚カツ あっさりポテサラ みそ汁	ぶたにくたまご 豚肉,卵 だいず 大豆,ちりめんじゃこ みそ,豆腐	キャベツ,レタス,人参,トマト パプリカ,きゅうり,玉ねぎ,コーン みずな 水菜,ごぼう,しめじ	こめおむぎ 米,大麦 こむぎこ 小麦粉,パン粉,サラダ油 じゃがいも,砂糖	765	2.3
26	土						
27	日						
28	月	ごはん にく 肉じゃが たたききゅうり みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 さくらえび みそ,豆腐	たまご 玉ねぎ,人参,さやいんげん,しらたき きゅうり,しょうが 生姜 こまつな 小松菜,えのき,なす	こめおむぎ 米,大麦 じゃがいも,砂糖 さとう 砂糖,こま油	562	3.0
29	火	すし ちらし寿司 きんときまめ 金時煮豆/チーズ のっぺい汁	たまご 卵 きんときまめ 金時豆,チーズ あつあ 厚揚げ	しいたけ 椎茸,こんにゃく,えだまめ,筍 だいこんあお 大根,青ねぎ,人参,椎茸	こめさとう 米,砂糖 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	529	1.6
30	水	ざるそば えびと野菜の天ぷら こまつな 小松菜のちりめん和え	かつお 鰹 エビ ちりめんじゃこ	こんぶ 昆布 オクラ こまつな 小松菜,人参	そば,砂糖 さつまいも,油,てんぷら粉 さとう 砂糖	468	3.4

☆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。

☆今月の使用している旬の食材は、**アスパラ・枝豆・オクラ・きゅうり**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。



コンゲツ エイロウカ 今月の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)			(g)	
げつへいきんち 1ヶ月平均値	591	26.0	17.2	81.6	2.5
※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、個人にあわせて食事量を提供しています。