



9月の献立表



令和3年
風の子どだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からたちょうしととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	すい 水	なつやさい 夏野菜のミートスパゲッティ かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	あいびき 合挽ミンチ ヨーグルト	たまねぎ 玉葱, なす ナス, スズキーニ, 加子, ピーマン, 人参 わかめ, ひじき, きゅうり, レタス, コーン	さんおんとう さんおんとう スパゲッティ, 三温糖	558	2.7
2	か 米	ごはん とり 鶏のから揚げ しらたき 白滝のしらす和え ㊟ みそ汁	とり 鶏もも肉, 卵 ちりめんじゃこ みそ, とうふ 味噌, 豆腐	しょうが 生姜, にんにく, 大根, キャベツ, 大葉 にんじん 人参, きゅうり, ブロッコリー, 白滝 しろ 白ねぎ, 茄子, しめじ	こめおむぎ 米, 大麦 かたくりにあぶら 片栗粉, 油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	556	2.3
3	きん 金	ごはん あじ いちやほ 鱈の一夜干し こまつな 小松菜とえのきのキムチ和え みそ汁	あじたまご 鱈, 卵 みそ, あつあ 味噌, 厚揚げ	もやし, 大葉 おおば 小松菜, えのき, 人参, キムチ みずな わかめ, なめこ, 水菜	こめおむぎ 米, 大麦 こむぎこ 小麦粉, バター さんおんとう さんおんとう ごま, 三温糖	597	2.2
4	ど 土						
5	にち 日						
6	げつ 月	ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 きりぼだいこん 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁	てばもとたまご 手羽元, 卵 ちりめんじゃこ みそ, とうふ 味噌, 豆腐	しょうが 生姜, パプリカ, しょうが きりぼだいこん 切干大根, きゅうり, 人参 とうみょう かぼちゃ, えのき, 豆苗	こめおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう ごま油, 三温糖	645	4.3
7	か 火	うめ 梅じゃこごはん さわら 鱈の磯辺揚げ きんとまめ 金時豆の煮付け みそ汁	ちりめんじゃこ さわら 鱈 きんとまめ 金時豆 みそ, あぶらあ 味噌, 油揚げ	うめぼ 梅干し あお 青のり, もやし, 大葉, りんご こまつな 小松菜, エリンギ, 人参	こめおむぎ 米, 大麦 かたくりにこむぎこあぶら 片栗粉, 小麦粉, 油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	588	2.3
8	すい 水	ごはん まいぼ 麻婆なす ピーマン入りナムル たまご 卵スープ	ぶた 豚ミンチ, あか 赤みそ ちりめんじゃこ たまご 卵	なす, たまねぎ なす, 玉葱, にんにく, 人参 こまつな ピーマン, 小松菜, もやし, 人参 みずな えのき, 水菜	こめおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう ごま, 三温糖, ごま油	489	3.8
9	も 木	ごはん さけ 鮭のみそオイル焼き たたききゅうり す 澄まし汁	さけ 鮭, 味噌 さくらえび あぶらあ 油揚げ	たまねぎ しめじ, 玉葱, キャベツ, 人参 しょうが きゅうり, 生姜 だいこん まいたけ, わかめ, 大根	こめおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう ごま油, 三温糖	492	2.7
10	きん 金	ごはん さわら 鱈の塩麹焼き きんぴらごぼう みそ汁	さわら 鱈 みそ 味噌	にんじん 人参, もやし, 大葉, トマト にんじん ごぼう, 人参, こんにやく こまつな かぼちゃ, 小松菜, しめじ, 茄子	こめおむぎ 米, 大麦 こめ 米こうじ さんおんとう さんおんとう ごま, 三温糖	559	1.8
11	ど 土						
12	にち 日						
13	げつ 月	ごはん あかうお 赤魚のあずま煮 ブロッコリーとトマトの青じそ あか 赤だし	あかうお 赤魚 ちりめんじゃこ みそ, あか 味噌, 赤みそ, 豆腐	もやし, カイワレ, りんご ブロッコリー, トマト, 大葉 おおば みつば, エリンギ	こめおむぎ 米, 大麦 かたくりにあぶら 片栗粉, 油, 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖	460	1.9
14	か 火	チキンカレー まめ 豆のサラダ うめ 梅ゼリー	とり 鶏もも肉 だいず 大豆, ひよこめ, ちりめんじゃこ ゼラチン	にんじん 人参, しめじ, 玉葱, ブロッコリー みずなにんじん レタス, きゅうり, 水菜, 人参 うめ 梅ジュース	こめおむぎ 米, 大麦, じゃがいも	526	3.1
15	すい 水	ごはん わふう 和風ハンバーグ ほわと おからの骨太サラダ ㊟ みそ汁	あいびき 合挽ミンチ, 卵, 牛乳 おから, チーズ みそ 味噌	たまねぎ 玉葱, 人参, キャベツ, 大葉, 大根 おおば パプリカ, しめじ, コーン しろ 白ねぎ, 水菜, しめじ	こめおむぎ 米, 大麦 こあぶら パン粉, 油	665	1.7

16	木	ごはん ゆで豚の香味だれかけ 中華風ポテト チーズ みそ汁	ぶたにほなかつお 豚肉,花鰹 プロセスチーズ みそ,とうふ 味噌,豆腐	キャベツ,オクラ,なす,おおば,こんぶ 茄子,大葉,きゅうり,昆布 わかめ,なめこ,みずな 水菜	こめ,おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 あぶら 油,さつまいも,さんおんとう 三温糖	662	2.9
17	金	ごはん 鮭の照り焼き あられ豆腐の簡単サラダ けんちん汁	さけ 鮭 しらす,ほ,とうふ 干し,豆腐 とうふ 豆腐	ごはん にんじん,おおば 人参,キャベツ,大葉,オレンジ レタス,みずな 水菜,きゅうり,にんじん 人参 だいこん,にんじん,あお 大根,人参,ごぼう,青ねぎ	こめ,おおむぎ 米,大麦 さとう 砂糖	456	2.3
18	土						
19	日						
20	月						
21	火	きつねうどん 鱈と野菜の天ぷら	たまご 卵,いなりあげ ます 鱈	あお,こんぶ 青ねぎ,わかめ,昆布 かぼちゃ,ピーマン	うどん あぶら 油,てんぷら粉	512	4.1
22	水	ごはん カレーのフライ マロニーの酢のもの 澄まし汁	カレイ,たまご カレイ,卵 たまご 卵 とうふ 豆腐	キャベツ,レタス,ブロッコリー,トマト マロニー,きゅうり,わかめ,にんじん 人参 しいたけ,みずな 椎茸,オクラ,水菜	こめ,おおむぎ 米,大麦 こむぎこ 小麦粉,こあぶら パン粉,油 さんおんとう 三温糖	530	2.0
23	木			しゅうぶん,ひ 秋分の日			
24	金	みそラーメン 変わり冷奴 バナナ	ぶたにあか,みそ 豚肉,赤みそ,味噌 とうふ,はなかつお 豆腐,花鰹	みずな 水菜,コーン,もやし,キャベツ なす,おおば 茄子,きゅうり,大葉,みょうが,めかぶ バナナ	ちゅうか,さんおんとう 中華めん,三温糖,ごま	507	3.7
25	土						
26	日						
27	月	ごはん 厚揚げと大豆の酢豚風炒め もやしナムル たまご 卵スープ	あつあ,だいず 厚揚げ,大豆 ちりめんじゃこ たまご 卵	にんじん,たまねぎ,しいたけ 人参,ピーマン,玉葱,椎茸 にんじん 人参,にら,もやし えのき,みずな 水菜	こめ,おおむぎ 米,大麦 さんおんとう,かたくりに 三温糖,片栗粉 さんおんとう,あぶら 三温糖,ごま,ごま油 かたくりに 片栗粉	631	3.2
28	火	ごはん 豚カツ(味噌) きのこのさっぱり和え 澄まし汁	ぶたにあか,たまご 豚肉,赤みそ,卵 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	にんにく,キャベツ,レタス,トマト しいたけ 椎茸,えのき,しめじ しろ,なす 白ねぎ,茄子,わかめ	こめ,おおむぎ 米,大麦 こむぎこ,こあぶら,さんおんとう 小麦粉,パン粉,油,ごま,三温糖	650	2.5
29	水	ごはん 鱈のかば焼き 大豆とチキンの和風サラダ みそ汁	あじ 鱈 とり,にんじん,だいず 鶏むね肉,人参,大豆,ちりめんじゃこ みそ 味噌	もやし,カイワレ大葉,オレンジ きゅうり,レタス,にんじん 人参 エリンギ,こまつな,かぼちゃ	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,油	490	2.6
30	木	ちらし寿司 かぼちゃの煮付け チーズ あか 赤だし	たまご,ほ 卵,しらす干し チーズ あか,とうふ,みそ 赤みそ,豆腐,味噌	ほ,しいたけ,にんじん 干し椎茸,エリンギ,しめじ,人参,こんにゃく かぼちゃ キャベツ	こめ 米 さんおんとう 三温糖	531	2.8

☆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、大葉、なす、オクラ、トマト、ピーマン、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。

	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	555	27.4	15.6	82.2	2.7
※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、個人に合わせて食事量を提供しています。