



1月の献立表



令和4年

風の子そだち園

日	曜日	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	からがしょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	ど						
2	に						
3	げ						
4	か	ごはん さば いちやほ 鯖の一夜干し くろまめ 黒豆 こうはく 紅白なます たづ 田作り そくに だいこん 雑煮 (大根もち)	さば 鯖 くろまめ 黒豆 かたくちいわし とりにく 鶏肉	キャベツ だいこん にんじん 大根,ゆず,人参 にんじん ながいも 人参,ねぎ,長芋	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,こま さんおんとう ごま,三温糖 もち	678	2.7
5	す	ごはん やみつきちキン マロニーの酢の物 みそ汁	とりにく 鶏肉 たまご 卵,ちりめんじゃこ みそ とうふ 味噌,豆腐	にんにく,キャベツ,トマト,ブロッコリー きゅうり,わかめ,人参,マロニー しろ だいこんみずな 白ねぎ,大根,水菜	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	648	2.9
6	も	ごはん おきつね春巻き あおな 青菜のみぞれ和え みそ汁	あぶらあ ふた 油揚げ,豚ミンチ ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじんほ 人参,干しいたけ,もやし,キャベツ ほうれん草,小松菜,人参,大根 ごぼう,しめじ,豆腐	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 さといも 里芋	470	1.7
7	き	ななくさがゆ 七草粥 あかうお にっ 赤魚の煮付け ヤーコンのきんぴら あか 赤だし	あかうお 赤魚 とうふ あか 豆腐,赤みそ	かぶ キャベツ,おおば 大葉,わかめ,オレンジ にんじん 人参,ヤーコン,こんにやく わかめ,みつば	こめおむぎ 米,大麦,もち米 さんおんとう あぶら 三温糖, 油	555	3.2
8	ど						
9	に						
10	げ						
11	か	シーフードカレー だいこん 大根サラダ ヨーグルト	ほたて かい 貝,えび ヨーグルト	たま じんじん 玉ねぎ,しめじ,キャベツ,人参 だいこん じんじん 大根,レタス,コーン,きゅうり,人参	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖	529	3.1
12	す	ごはん さけ て や 鮭の照り焼き きゅうりとえのきのからし納豆和え にゅうめん	さけ 鮭 なっとう 納豆 あぶらあ 油揚げ	にんじん おおば もやし,人参,ブロッコリー,大葉 きゅうり,えのき わかめ,ねぎ	こめおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 そうめん	498	3.0
13	も	ごはん や ふうに すき焼き風煮 ひじきのうめ和え みそ汁	とうふ ぎゅうにく 豆腐,牛肉 ちりめんじゃこ,花鯉 みそ あつあ 味噌,厚揚げ	にんじん はくさい たま 人参,えのき,白菜,ねぎ,玉ねぎ,しらたき にんじん うめぼ ひじき,人参,えのき,梅干し だいこん こまつな 大根,しめじ,小松菜	こめおむぎ 米,大麦 ふ さんおんとう 麩,三温糖	596	3.6
14	き	ごはん コロック わかめとセロリの酢の物 みそ汁	あいびき たまご 合挽ミンチ,卵 ちりめんじゃこ みそ とうふ 味噌,豆腐	たま じんじん 玉ねぎ,人参,キャベツ,レタス セロリ,きゅうり,人参 ほうれん草,なめこ,長芋	こめおむぎ 米,大麦 じゃがいも,パン粉,小麦粉,油 さんおんとう 三温糖	550	1.8
15	ど						
16	に						
17	げ	うめ 梅じゃこごはん あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め もやしナムル 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	梅干し たま 玉ねぎ,パプリカ,ピーマン,キャベツ,にんにく にんじん 人参,にら,もやし だいこん ごぼう,大根,エリンギ,ねぎ	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	665	3.9
18	か	ごはん あじ や ふう うめ 鱈のかば焼き風~梅ジャム入り~ きんぴら連根 かす汁	あじ 鱈 ふたにあぶらあ みそ 豚肉,油揚げ,味噌	うめ じんじん 梅ジャム,キャベツ,人参 れんこんにんじん 蓮根,人参,こんにやく にんじん だいこん 人参,ごぼう,大根,ねぎ	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	614	2.4

19	すい水	せきはん 赤飯 さわらしおや 鱈の塩こうじ焼き カリフラワーのわふう和風マリネ けんちん汁	あずき 小豆 さわら 鱈 とうふ 豆腐	キャベツ、人参、りんご カリフラワー、ブロッコリー だいこんなま 大根、生しいたけ、人参、ねぎ	こめおむぎ 米、大麦、もち米、ごま さといも 里芋	487	1.4
20	もく木	ごはん ハンバーグ さといも 里芋とおかか梅の和風サラダ すじり 澄まし汁	あいびき 合挽ミンチ、卵、牛乳 はなかつお 花鰹	れんこん 蓮根、トマト、人参、大葉、玉ねぎ ねぎ、梅干し みずなたま みずな、玉ねぎ、長芋	こめおむぎ 米、大麦 こ パン粉、 さといも 里芋、じゃがいも	614	2.1
21	きん金	ごはん あじ 鰹の南蛮漬 きりぼだいこん 切干大根ときゅうりのあもの 和え物 みそ汁	あじ 鰹 しらす干し みそ 味噌	たま 玉ねぎ、パプリカ、キャベツ、オレンジ きりぼだいこん 切干大根、きゅうり、人参 こまつな 小松菜、ねぎ、蓮根	こめおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖	544	1.4
22	ど土						
23	にち日						
24	げつ月	ようふう 洋風ちらし おからの骨太サラダ あか 赤だし	たまご 卵、ちりめんじゃこ、鮭 おから、チーズ あか 赤みそ	ヤーコン、人参、きゅうり パプリカ、しめじ、コーン わかめ、えのき、かぶ、キャベツ	こめおむぎさんおんとう 米、大麦、三温糖	495	2.9
25	か火	ごはん とり 鶏のみそオイル焼き きゅうりのすのもの 酢 澄まし汁	とりにくみそ 鶏肉、味噌 とうふ 豆腐	しめじ、たま しめじ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン きゅうり、人参、わかめ こまつな、れんこん 小松菜、蓮根	こめおむぎ 米、大麦 バター さんおんとう 三温糖 さといも 里芋	652	2.6
26	すい水	だいず 大豆入りミートスパゲッティ けつえき 血液サラサラサラダ フルーツ寒天	あいびき 合挽ミンチ、大豆	たま 玉ねぎ、人参、トマト缶、にんにく もやし、人参、レッドオニオン、たま みかん缶、パイナップル缶、もも缶	こめおむぎさんおんとう 米、大麦、三温糖	531	1.8
27	もく木	ごはん シシャモのてんぷら ごもくにまめ 五目煮豆 みそ汁	ししゃも 大豆 みそ 味噌	おおば 大葉、パプリカ、レタス、キャベツ、トマト ごぼう、人参、たけのこ、こんにやく しめじ、えのき、わかめ、白菜	こめおむぎ 米、大麦 てんぷら粉、油 さんおんとう 三温糖	595	2.6
28	きん金	パン ホタテシチュー かいそう 海藻サラダ〜ゆずドレ〜 フルーツ	ほたて貝、牛乳 ちりめんじゃこ	たま 玉ねぎ、人参、しめじ、まいたけ わかめ、レッドオニオン、ひじき、きゅうり、ゆず みかん	こめおむぎ 米、大麦 じゃがいも、小麦粉、バター さんおんとう 三温糖	516	2.5
29	ど土						
30	にち日						
31	げつ月	ごはん ホイコーロー だいこん 大根のキムチ和え ニラたまスープ	ぶたにく 豚肉、メンジャン、あか みそ だいず 大豆 たまご 卵	キャベツ、人参、ピーマン、にんにく だいこん 大根、えのき、白菜 たま にら、玉ねぎ、ねぎ	こめおむぎ 米、大麦 あぶらさんおんとう 油、三温糖 さんおんとう 三温糖	619	3.0

☆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、ごぼう、小松菜、水菜、蓮根です。

☆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)			
1ヶ月平均値	575	26.3	18.3	83.8	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」をもとにして個人に合わせた食事量を提供しています。