




10月の献立表





令和4年

風の子ぞだち園

| 日にち | 曜日 | 献立名   | ざいりょう 材料                                      |  |   | エネルギー (Kcal) | えんぶん 塩分 (g) |
|-----|----|---|---|--|---|--------------|-------------|
|     |    |   | ちにく 血や肉になる                                    | からたしょうし ととの 体の調子を整える   | げん エネルギー源になる  |              |             |
| 1   | ど  |   |   |  |   |              |             |
| 2   | にち |   |   |  |   |              |             |
| 3   | げつ | ごはん<br>あじ 鰹のごまフライ<br>だいずい 大豆入りあっさりポテサラ<br>のっぺい汁         | あじ たまご 鰹,卵<br>だいずい 大豆<br>とりにく 鶏肉              | キャベツ,レタス,トマト<br>たまご 玉ねぎ,人参,きゅうり<br>だいこん 人参,キャベツ,胡瓜<br>大根,人参,椎茸,ねぎ                    | こめ おおむぎ 米,大麦<br>こむぎこ 小麦粉,パン粉,ごま,あぶら<br>さいいも 片栗粉,三温糖<br>さんおんとう さんおんとう<br>さつまいも,かたくりこ 片栗粉 | 652          | 1.2         |
| 4   | か  | きのごはん<br>さわらび さわらびや<br>さくらの西京焼き<br>もやしと小松菜の和風和え<br>すまし汁 | あぶらあ 油揚げ<br>さわりみそ 味噌,味噌                       | しいたけ 椎茸,えのき,エリンギ,しめじ,こんにやく<br>おおぼ もやし,大葉,オレンジ<br>こまつな 小松菜,もやし,人参,海苔<br>にんじん 人参,ほうれん草 | こめ おおむぎ 米,もち米<br>さんおんとう さんおんとう<br>三温糖   | 524          | 4.2         |
| 5   | すい | ごはん<br>きのこソースハンバーグ<br>たまご 玉ねぎと油揚げの和え物<br>みそ汁            | ぶた たまご 豚ミンチ,卵,牛乳<br>あぶらあ 油揚げ,ちりめんじゃこ<br>みそ 味噌 | たまご 玉ねぎ,人参,しめじ,トマト<br>たまご 玉ねぎ,かいわれ<br>はくさいみずな えのき,白菜,水菜                              | こめ おおむぎ 米,大麦<br>さんおんとう さんおんとう<br>三温糖,パン粉,油<br>さんおんとう さんおんとう<br>三温糖<br>さいいも 望月           | 666          | 2.5         |
| 6   | も  | ハイカラそば<br>フライドポテト<br>バナナ                                | ぶたにく 豚肉,油揚げ                                   | だいこん 大根,キャベツ,人参,しめじ,エリンギ,ねぎ  | そば<br>じゃがいも,あぶら   | 859          | 1           |
| 7   | きん | ごはん<br>ぶた 豚キムチ<br>きりほしだいこん 切干大根とわかめの酢の物<br>みそ汁          | ぶたにく 豚肉<br>とうふ みそ 豆腐,味噌                       | にんじん 人参,ピーマン,たまご 玉ねぎ,キムチ,ねぎ<br>きりほしだいこん 切干大根,わかめ,きゅうり<br>かぼちゃ 胡瓜,ねぎ                  | こめ おおむぎ 米,大麦<br>あぶら 油<br>さんおんとう さんおんとう<br>三温糖   | 516          | 3.1         |
| 8   | ど  |   |   |  |   |              |             |
| 9   | にち |   |   |  |   |              |             |
| 10  | げつ |   |   |  |   |              |             |
| 11  | か  | きのごカレー<br>い かつえき ツナ入り血液サラサラサラダ<br>ヨーグルト                 | ぶたにく 豚肉<br>かつ かつ<br>ヨーグルト                     | にんじん たまご 人参,玉ねぎ,エリンギ,しめじ<br>たまご もやし,玉ねぎ,人参   | こむぎこ じゃがいも,小麦粉,米,大麦   | 620          | 2.9         |
| 12  | すい | ごはん<br>ヤンニョムチキン<br>ナムル<br>みそ汁                           | とりにく たまご 鶏肉,卵<br>みそ 味噌                        | しょうが にんにく,生姜,トマト,レタス<br>にんじん 人参,ほうれん草,もやし,きくらげ<br>エリンギ,チンゲン菜                         | こめ おおむぎ 米,大麦<br>かたくりこ 片栗粉,さんおんとう,あぶら<br>さんおんとう さんおんとう<br>ごま,三温糖,ごま油                     | 589          | 2.6         |
| 13  | も  | ごはん<br>あじ いちやほ 鰹の一夜干し<br>きゅうりとわかめのサラダ<br>けんちん汁          | あじ 鰹<br>とうふ 豆腐                                | もやし,パプリカ,オレンジ<br>きゅうり 胡瓜,わかめ,玉ねぎ<br>だいこん 人参,キャベツ,しいたけ<br>大根,人参,椎茸,ねぎ                 | こめ おおむぎ 米,大麦<br>さんおんとう さんおんとう<br>三温糖,ごま油<br>かたくりこ 片栗粉                                   | 426          | 1.8         |
| 14  | きん | ごはん<br>すき焼き風煮<br>キャベツのごま和え<br>みそ汁                       | ぎゅうにく 牛肉,豆腐<br>みそ 味噌                          | にんじん 人参,しろ 白ねぎ,白菜,えのき,たまご 玉ねぎ,しらたき<br>キャベツ,ピーマン<br>たまご 玉ねぎ,わかめ,もやし,人参                | こめ おおむぎ 米,大麦<br>さんおんとう さんおんとう<br>三温糖<br>ごま,さんおんとう<br>三温糖                                | 614          | 3.3         |
| 15  | ど  |   |   |  |   |              |             |
| 16  | にち |   |   |  |   |              |             |
| 17  | げつ | ごはん<br>さけ こうみや 鮭の香味焼き<br>う はな 卵の花<br>みそ汁                | さけ みそ 鮭,味噌<br>あぶらあ おから,油揚げ<br>みそ 味噌           | キャベツ,りんご<br>にんじん 人参,しいたけ<br>みずな 人参,ねぎ,椎茸,こんにやく<br>わかめ,なめこ,かぶ,水菜                      | こめ おおむぎ 米,大麦<br>さんおんとう さんおんとう<br>三温糖,ごま<br>さんおんとう さんおんとう<br>三温糖                         | 529          | 3.2         |
| 18  | か  | ごはん<br>とん うめみそ 豚カツ(梅味噌ソース)<br>カラフルピクルス<br>野菜スープ         | ぶたにく たまご うめみそ 豚肉,卵,梅味噌                        | キャベツ,トマト<br>きゅうり 人参,しいたけ<br>だいこん 人参,しいたけ<br>白菜,人参,しめじ,ねぎ                             | こめ おおむぎ 米,大麦<br>こむぎこ 小麦粉,パン粉,油<br>さんおんとう さんおんとう<br>三温糖                                  | 660          | 2.4         |
| 19  | すい | ごはん<br>あじ 鰹のかば焼き<br>ひじきの白和え<br>みそ汁                      | あじ 鰹<br>とうふ みそ 豆腐,味噌<br>あぶらあ 油揚げ,味噌           | おおぼ もやし,かいわれ,大葉,オレンジ<br>にんじん ひじき,人参,きぬさや,こんにやく<br>だいこん 大根,茄子,ねぎ                      | こめ おおむぎ 米,大麦<br>かたくりこ 片栗粉,さんおんとう,あぶら<br>さんおんとう さんおんとう<br>ごま,三温糖                         | 538          | 2.5         |

|    |     |   |  |  |  |     |     |
|----|-----|---|--|--|--|-----|-----|
| 20 | もく木 | とりにく<br>鶏ごぼうごはん<br>ししゃもの天ぷら<br>ほうれん草のみぞれ和え<br>すまし汁  | とりにく<br>鶏肉<br>ししゃも<br>ちりめんじゃこ<br>豆腐            | しょうが<br>にんじん<br>生姜,ごぼう,人参,いんげん,こんにやく<br>おおば<br>大葉,パプリカ,キャベツ,オレンジ<br>こまつな<br>小松菜,人参,ほうれん草,大根<br>みずな<br>みずな,にんじん<br>豆菜,人参,れんこん | こめ<br>おおむき<br>米,大麦<br>てんぷら粉,油<br>さんおんとう<br>さんおんとう<br>三温糖   | 626 | 3.3 |
| 21 | きん金 | ごはん<br>にく<br>肉じゃが<br>ひじきと水菜の梅マリネ           | ぎゅうにく<br>牛肉<br>ちりめんじゃこ<br>あぶらあ<br>みそ<br>油揚げ,味噌 | たま<br>にんじん<br>しらたき<br>玉ねぎ,人参,いんげん,白滝<br>みずな<br>みずな<br>ひじき,水菜,パプリカ,梅干し<br>だいこん<br>大根,人参,ねぎ                                    | こめ<br>おおむき<br>米,大麦<br>さんおんとう<br>さんおんとう<br>三温糖<br>さんおんとう<br>さんおんとう<br>三温糖<br>オリーブオイル,三温糖                    | 533 | 3.2 |
| 22 | ど千  |   |  |  |  |     |     |
| 23 | にち日 |   |  |  |  |     |     |
| 24 | げつ月 | ごはん<br>さわら<br>鯖のみみじ焼き<br>マロニーの酢のもの<br>みそ汁   | さわら<br>鯖<br>ちりめんじゃこ,卵<br>みそ<br>味噌              | にんじん<br>人参,もやし,しそ,オレンジ<br>きゅうり<br>きゅうり<br>胡瓜,わかめ,人参<br>かぼちゃ<br>かぼちゃ<br>南瓜,えのき,ほうれん草  | こめ<br>おおむき<br>米,大麦<br>さんおんとう<br>さんおんとう<br>三温糖  | 570 | 1.9 |
| 25 | か火  | ごはん<br>まーぼー<br>麻婆ナス<br>ちゅうかふう<br>中華風サラダ<br>たまご<br>卵スープ  | ぶたにく<br>みそ<br>豚肉,味噌<br>たまご<br>卵                | なす<br>たまご<br>にんじん<br>茄子,玉ねぎ,人参,にんにく,生姜<br>にんじん<br>にんじん<br>もやし,人参,きくらげ,胡瓜<br>えのき<br>えのき,ねぎ                                    | こめ<br>おおむき<br>米,大麦<br>かたくり<br>かたくり,さんおんとう<br>片栗粉,三温糖<br>さんおんとう<br>さんおんとう<br>三温糖,ごま油<br>かたくり<br>かたくり<br>片栗粉 | 509 | 4.2 |
| 26 | すい水 | ごはん<br>さば<br>鯖のタンドリー風<br>しらたき<br>白滝のしらす和え  | さば<br>鯖,ヨーグルト<br>ちりめんじゃこ<br>みそ<br>味噌           | もやし,にら,トマト<br>にんじん<br>にんじん,きゅうり,しらたき<br>人参,胡瓜,白滝<br>ごぼう,しめじ,豆腐   | こめ<br>おおむき<br>米,大麦<br>あぶら<br>あぶら<br>油<br>さんおんとう<br>さんおんとう<br>三温糖,ごま油<br>じゃがいも                              | 521 | 2.1 |
| 27 | もく木 | ごはん<br>ぎゅうにく<br>牛肉と厚揚げの甘辛煮<br>かき<br>柿なます<br>にゅうめん   | ぎゅうにく<br>牛肉,厚揚げ<br>ちりめんじゃこ                     | たま<br>にんじん<br>こまつな<br>玉ねぎ,人参,ねぎ,小松菜<br>かき<br>かき,だいこん,にんじん<br>柿,大根,人参<br>わかめ<br>わかめ,ねぎ  | こめ<br>おおむき<br>米,大麦<br>さんおんとう<br>さんおんとう<br>三温糖<br>さんおんとう<br>さんおんとう<br>三温糖,ごま<br>そうめん                        | 838 | 3   |
| 28 | きん金 | しょうがい<br>生姜入りいなり寿司<br>おんやさい<br>温野菜サラダ<br>あか<br>赤だし<br>ベビーチーズ  | ちりめんじゃこ<br>あぶらあ<br>みそ<br>油揚げ,味噌<br>チーズ         | しいたけ<br>しいたけ,にんじん,しょうが<br>椎茸,人参,生姜,こんにやく,いなりあげ<br>にんじん<br>にんじん<br>人参,ブロッコリー,南瓜<br>だいこん<br>だいこん,にんじん<br>大根,人参,ねぎ              | こめ<br>おおむき<br>米<br>じゃがいも   | 582 | 3.7 |
| 29 | ど千  |   |  |  |  |     |     |
| 30 | にち日 |   |  |  |  |     |     |
| 31 | げつ月 | ごはん<br>てばもと<br>手羽元のさっぱり煮<br>たまご<br>卵<br>ブロッコリーと卵のサラダ<br>みそ汁   | とりにく<br>鶏肉<br>たまご<br>卵<br>味噌                   | キャベツ,トマト<br>たま<br>たま<br>ブロッコリー,玉ねぎ,人参<br>れんこん<br>れんこん,しめじ,人参,ねぎ  | こめ<br>おおむき<br>米,大麦<br>さんおんとう<br>さんおんとう<br>三温糖  | 635 | 5.2 |

- ☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。
- ☆  **木字** 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。
- ☆  **木字** 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、しめじ、生姜、ごぼう、南瓜、里芋、かぶ、ヤーコンです。



|               | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | たんすいかぶつ<br>炭水化物 | えんぶん<br>塩分 |
|---------------|--------|-------|------|-----------------|------------|
|               | (kcal) | (g)   |      |                 |            |
| げつ<br>1ヶ月平均値  | 600    | 26.2  | 18.5 | 89.5            | 2.9        |
| きじゅんち<br>※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。