



# 5月の献立表



令和4年  
風の子そだち園

| 日  | 曜日  | 献立名  | 材料  |   |  | エネルギー<br>(Kcal) | 塩分<br>(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  | にち日 |  |   |   |  |                 |           |
| 2  | げつ月 | ごはん<br>さばのしおやき<br>鯖の塩焼き<br>しらたき<br>白滝のしらす和え<br>とんじる<br>豚汁              | さば<br>鯖<br>ちりめんじゃこ<br>ふたにく みそ<br>豚肉、味噌                      | もやし、にら、オレンジ<br>にんじん<br>人参、きゅうり、しらたき<br>だいこん にんじん たまねぎ<br>大根、人参、玉葱、ねぎ、こんにゃく              | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>さんおんとう<br>三温糖、ごま油                             | 585             | 2.4       |
| 3  | か火  |  |   |   |  |                 |           |
| 4  | すい水 |  |   |   |  |                 |           |
| 5  | もく木 |  |   |   |  |                 |           |
| 6  | きん金 | ハヤシライス<br>こざかない かいそう<br>小魚入りの海藻サラダ<br>ヨーグルト                            | きゅうにく<br>牛肉<br>ちりめんじゃこ<br>ヨーグルト                             | たまねぎ にんじん<br>玉葱、人参、しめじ、ブロッコリー<br>わかめ、赤玉葱、ひじき、きゅうり<br>胡瓜                                 | こめ おおむぎ<br>米、大麦  | 609             | 3.6       |
| 7  | ど土  |  |   |   |  |                 |           |
| 8  | にち日 |  |   |   |  |                 |           |
| 9  | げつ月 | ごはん<br>いわしのピカタ<br>こまつな<br>小松菜のきなこ和え<br>みそ汁                             | いわし、たまご<br>卵<br>きな粉<br>みそ とうふ<br>味噌、豆腐                      | キャベツ、レタス、りんご<br>こまつな にんじん<br>小松菜、人参<br>ごぼう、しめじ、みずな<br>水菜                                | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>こむぎこ<br>小麦粉、油<br>さんおんとう<br>三温糖                | 541             | 1.9       |
| 10 | か火  | チキンカレー<br>けつえき<br>血液サラサラサラダ<br>ヨーグルト                                   | とりにく<br>鶏肉<br>ちりめんじゃこ<br>ヨーグルト                              | しめじ、にんじん たまねぎ<br>人参、玉葱、ブロッコリー<br>もやし、わかめ、赤玉葱、にんじん たまねぎ<br>人参、玉葱                         | じゃがいも、こむぎこ<br>小麦粉、米<br>おおむぎ<br>大麦                                | 555             | 3.3       |
| 11 | すい水 | たけのこごはん<br>や<br>焼きししゃも<br>ひじきの白和え<br>あか<br>赤だし                         | あぶらあ<br>油揚げ<br>ししゃも<br>とうふ みそ<br>豆腐、味噌<br>あぶらあ みそ<br>油揚げ、味噌 | たけのこ にんじん<br>筍、人参、こんにゃく<br>おおば<br>大葉、キャベツ、オレンジ<br>こまつな にんじん<br>小松菜、ひじき、人参<br>かぶ、わかめ、なめこ | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>ごま、さんおんとう<br>ごま、三温糖                           | 540             | 3.6       |
| 12 | もく木 | ごはん<br>アジのごまフライ<br>ながいも<br>長芋のうめ酢あえ<br>みそ汁                             | アジ、たまご<br>卵<br>ちりめんじゃこ、はなかつお<br>花鱈<br>みそ とうふ<br>味噌、豆腐       | キャベツ、レタス、トマト、ブロッコリー<br>にんじん きゅうり うめぼし<br>人参、胡瓜、梅干し<br>れんこん、えのき、エリンギ                     | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>こむぎこ<br>小麦粉、パン粉、油、ごま<br>ながいも                  | 628             | 2         |
| 13 | きん金 | ごはん<br>てぼもと<br>手羽元のさっぱり煮<br>しんたま<br>新玉ねぎと油揚げのサラダ<br>やさしい<br>野菜のたっぷりスープ | とりにく たまご<br>鶏肉、卵<br>あぶらあ<br>油揚げ、じゃこ、かつお                     | キャベツ、ブロッコリー<br>たまねぎ<br>玉葱、かいわれ<br>もやし、ねぎ、はくさい にんじん<br>白菜、人参                             | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>みず さんおんとう<br>水、三温糖<br>さんおんとう<br>三温糖           | 641             | 5         |
| 14 | ど土  |  |   |   |  |                 |           |
| 15 | にち日 |  |   |   |  |                 |           |
| 16 | げつ月 | ごはん<br>しろみぎかな やさい<br>白身魚の野菜あんかけ<br>みそ汁<br>きゅうり<br>胡瓜とトマトの青じそ和え         | メルルーサ、たまご<br>卵<br>みそ とうふ<br>味噌、豆腐<br>ちりめんじゃこ                | たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ<br>筍、椎茸、人参、玉葱<br>わかめ、ねぎ<br>きゅうり<br>胡瓜、とまと、おおば<br>大葉                 | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>じゃがいもでん粉、こ<br>あぶら<br>みず<br>水<br>さんおんとう<br>三温糖 | 540             | 2.9       |
| 17 | か火  | ミートソースパンネ<br>おんやさい<br>温野菜サラダ<br>バナナ<br>ベビーチーズ                          | あいひき<br>合挽ミンチ<br>プロセスチーズ                                    | たまねぎ にんじん<br>玉葱、人参、とまと、にんにく<br>ブロッコリー、にんじん かぼちゃ<br>南瓜<br>バナナ                            | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>パンネ、水   | 634             | 1.6       |
| 18 | すい水 | ごはん<br>かじょうどうふ<br>家常豆腐<br>たたききゅうり<br>す<br>澄まし汁                         | あつあ<br>厚揚げ、豚肉<br>ほ<br>干しエビ                                  | たまねぎ にんじん しろ<br>玉葱、人参、白ネギ、白菜、しめじ<br>きゅうり しょうが<br>胡瓜、生姜<br>だいこん<br>大根、えのき、みつ葉、しめじ        | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>みず さんおんとう<br>水、三温糖、かたくりこ<br>片栗粉<br>ごま油<br>ごま油 | 778             | 2.5       |

|    |     |  |   |  |   |     |     |
|----|-----|--|---|--|---|-----|-----|
| 19 | もく木 | まめ<br>豆ごはん<br>さば いちやぼ<br>鯖の一夜干し<br>あ<br>ひじきのうめ和え<br>しる<br>みそ汁              | さば<br>鯖<br>はなかつお<br>花鯉、ニラ<br>みそ とうふ<br>味噌、豆腐  | グリーンピース<br>パプリカ、にら、オレンジ<br>ひじき、えのき、にんじん きゅうり<br>人参、胡瓜<br>なす こまつな<br>エリンギ、茄子、小松菜        | こめ<br>米   | 535 | 3   |
| 20 | きん金 | ごはん<br>さわら さいきょうや<br>鯖の西京焼き<br>きりぼしだいこん<br>切干大根ときゅうりの酢のもの<br>すのもの<br>けんちん汁 | さわら<br>鯖、<br>みそ 味噌                            | もやし、おおば<br>大葉、オレンジ<br>きりぼしだいこんきゅうり<br>切干大根、胡瓜<br>だいこん にんじん<br>大根、人参、こんにゃく、しいたけ<br>椎茸   | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>さんおんとう<br>三温糖<br>あぶら さんおんとう<br>ごま油、三温糖<br>ご<br>じゃがいもでん粉  | 473 | 1.4 |
| 21 | ど土  |  |   |  |   |     |     |
| 22 | にち日 |  |   |  |   |     |     |
| 23 | げつ月 | ごはん<br>さば かんこくふた<br>鯖の韓国風煮<br>もやしナムル<br>しる<br>みそ汁                          | さば<br>鯖<br>ちりめんじゃこ<br>みそ とうふ<br>味噌、豆腐         | しろ しょうが<br>白ネギ、生姜、にんにく<br>にんじん<br>人参、ニラ、もやし<br>にんじん<br>人参、えのき                          | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>ごま、さんおんとう<br>三温糖、ごま油、あぶら みず<br>水<br>ごま、さんおんとう<br>三温糖、ごま油 | 534 | 2.9 |
| 24 | か火  | エビピラフ / チーズ<br>とうふ みずな<br>豆腐と水菜のサラダ<br>はるやさい<br>春野菜たっぷりスープ                 | むきえび、チーズ<br>とうふ たまご<br>豆腐、卵                   | たまねぎ しょうが にんじん<br>玉葱、ピーマン、人参、コーン<br>レタス、キャベツ、きゅうり みずな<br>水菜<br>たまねぎ<br>玉葱、キャベツ         | こめ おおむぎ<br>米、大麦、バター   | 554 | 2.3 |
| 25 | すい水 | ごはん<br>さわら しおこうじ や<br>鯖の塩麴 焼き<br>わかたけに<br>若竹煮<br>しる<br>みそ汁                 | さわら<br>鯖<br>はなかつお<br>花鯉<br>あぶらあ みそ<br>油揚げ、味噌  | もやし、オレンジ<br>わかめ、たけのこ<br>筍  | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>こめこうじ あぶら<br>米麴、油<br>さんおんとう<br>三温糖<br>ごま                 | 570 | 2   |
| 26 | もく木 | ごはん<br>とり<br>鶏のから揚げ（モモ）<br>ひじきのマリネ<br>とうにゅう みそしる<br>豆乳 味噌汁                 | とり にく たまご<br>鶏モモ肉、卵<br>とうにゅう みそ<br>豆乳、味噌      | にんにく、しょうが<br>人参、キャベツ<br>ひじき、たまねぎ<br>ひじき、玉葱、カイワレ大根<br>たまねぎ ほうさい にんじん しろ<br>玉葱、白菜、人参、白ネギ | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>ごま<br>じゃがいもでん粉、油<br>あぶら<br>ごま油                           | 550 | 1.7 |
| 27 | きん金 | ごはん<br>あかうお にっ<br>赤魚の煮付け<br>あ<br>ブロッコリーのごま和え<br>わかたけしる<br>若竹汁              | あかうお<br>赤魚                                    | わかめ、キャベツ<br>ブロッコリー、キャベツ<br>たけのこ<br>筍、わかめ   | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>さんおんとう<br>三温糖、みず<br>水<br>ごま、さんおんとう<br>三温糖                | 461 | 3.4 |
| 28 | ど土  |  |   |  |   |     |     |
| 29 | にち日 |  |   |  |   |     |     |
| 30 | げつ月 | ごはん<br>さけ こうみや<br>鮭の香味焼き<br>ごぼうサラダ<br>しる<br>みそ汁                            | べにざけあか<br>紅鮭、赤みそ<br>みそ 味噌<br>みそ あつあ<br>味噌、厚揚げ | もやし、にんじん<br>人参、りんご<br>ごぼう、人参、青のり、こんにゃく<br>だいこん<br>大根、ねぎ、しめじ                            | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>さんおんとう<br>三温糖、ごま<br>さんおんとう<br>ごま、三温糖                     | 592 | 3   |
| 31 | か火  | ごはん<br>ぶたにく みそ や<br>豚肉の味噌ヨーグルト焼き<br>こまつな あ<br>小松菜のみぞれ和え<br>す じる<br>澄まし汁    | ぶた みる<br>豚ロース、味噌<br>ちりめんじゃこ<br>とうふ<br>豆腐      | オレンジ、キャベツ<br>こまつな にんじん だいこん<br>小松菜、人参、大根<br>にんじん<br>人参、水菜                              | こめ おおむぎ<br>米、大麦<br>あぶら<br>サラダ油<br>さんおんとう<br>三温糖                             | 535 | 2.6 |

☆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。

☆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。

☆今月の使用している旬の食材は、筍、キャベツ、たまねぎ、じゃがいもです。

|        | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 塩分  |
|--------|--------|-------|------|-------|-----|
|        | (kcal) | (g)   |      |       |     |
| 1ヶ月平均値 | 571    | 29.2  | 17.8 | 81.1  | 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、個人に合わせた食事量を提供しています。