

がっ こんだてひょう
8月の献立表

れいわ ねん
令和4年
 かせ こ えん
園の子ぞだち園

| にち 日 | ようび 曜日 | こんだてい 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 | からたちょうし ととの 体の調子を整える | げん エネルギー源になる | | |
| 1 | げつ 月 | ごはん あじ や 鱈のかば焼き とうがん 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁 | あじ 鰯 とりにく 鶏肉 みそ 味噌 | もやし、かいわれ、大葉、りんご とうがん 冬瓜 にんじん、こまつな 人参、小松菜 | こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう あぶら 片栗粉、三温糖、油 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖 じゃがいも | 517 | 2.2 |
| 2 | か 火 | ごはん さけ なんぼんつ 鮭の南蛮漬け こまつな あ もの 小松菜とえのきの和え物 のっぺい汁 | さけ 鮭 とりにく 鶏肉 | たま にんじん 玉ねぎ、人参、オレンジ、キャベツ こまつな にんじん 小松菜、えのき、人参、こんにやく たいこんこんじんしいたけ 大根、人参、椎茸、ねぎ | こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう あぶら 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう 三温糖 さつまいも、片栗粉 | 623 | 1.8 |
| 3 | すい 水 | ごはん とり しょうがや 鶏の生姜焼き きりぼしだいこん 切干大根のはりはり漬け みそ汁 | とりにく みそ 鶏肉、味噌 みそ 味噌 | たま にんじんしょうが 玉ねぎ、人参、生姜、トマト、キャベツ きりぼしだいこん にんじん きゅうり 切干大根、人参、胡瓜 じゃがいも、なす、みずな 茄子、水菜、ねぎ | こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、油 さんおんとう 三温糖、こま | 549 | 3.3 |
| 4 | もく 木 | えだまめ 枝豆ごはん の野菜あんかけ ピーマンともやしのジャコ和え す じる 澄まし汁 | たまご 卵 ちりめんじゃこ | えだまめ 枝豆 しいたけ 椎茸、ピーマン、玉ねぎ、人参、パプリカ、キャベツ にんじん 人参、ピーマン、もやし たま 玉ねぎ、わかめ、もやし | こめ 米 かたくりこあぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖 | 583 | 4.9 |
| 5 | きん 金 | サラダうどん フライドポテト イリコ うめ 梅ゼリー | とりにくたまご 鶏肉、卵 イリコ ゼラチン | レタス、胡瓜、トマト、わかめ、オクラ、椎茸 うめ 梅 | さんおんとう 三温糖 あぶら じゃがいも、油 じょうはくとう 上白糖 | 449 | 3.4 |
| 6 | ど 土 | | | | | | |
| 7 | にち 日 | | | | | | |
| 8 | げつ 月 | ごはん さば に 鯖のみそ煮 とうふ しらあ 豆腐、味噌 あつあ 厚揚げ 澄まし汁 | さば みそ 鯖、味噌 とうふ みそ 豆腐、味噌 あつあ 厚揚げ | しょうが 生姜、もやし、オレンジ、レタス、キャベツ こまつな にんじん 小松菜、人参、こんにやく マイタケ、玉ねぎ、人参 | こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 ごま、三温糖 | 546 | 2.4 |
| 9 | か 火 | カレーライス ピクルス ヨーグルト | ぶたにく 豚肉 ヨーグルト | たま にんじん 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、苦瓜 こんにやく きゅうり、だいこん 胡瓜、大根、パプリカ、トマト | こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、米、大麦 さんおんとう 三温糖 | 681 | 3.1 |
| 10 | すい 水 | ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ちゅうかふう 中華風サラダ オニオンスープ | とりにく 鶏肉 | しょうが 生姜、にんにく、ねぎ、キャベツ、大葉、りんご にんじん 人参、きくらげ、きゅうり たま にんじん 玉ねぎ、人参、ほうれん草 | こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこあぶらさんおんとう 小麦粉、油、三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖、こま油 | 610 | 4.8 |
| 11 | もく 木 | | | | | | |
| 12 | きん 金 | ごはん いわし 鱈のピカタ こまつな しょうゆあ モヤシと小松菜のバター醤油和え みそ汁 | いわし、たまご 鱈、卵 みそ 味噌 | りんご、レタス、パプリカ、キャベツ こまつな にんじん 小松菜、もやし、人参 にんじん 人参、わかめ、しめじ | こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこあぶら 小麦粉、油 バター、ごま | 685 | 3.7 |
| 13 | ど 土 | | | | | | |
| 14 | にち 日 | | | | | | |
| 15 | げつ 月 | | | | | | |
| 16 | か 火 | | | | | | |
| 17 | すい 水 | イタリアンパンネ カルシウムサラダ ヨーグルト | とりにく 鶏肉 チーズ、ちりめんじゃこ、大豆 ヨーグルト | たま にんじん 玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶 レタス、たまご、みずな、にんじん 水菜、人参 | さんおんとう 三温糖 | 522 | 2.2 |
| 18 | もく 木 | ごはん さわらうめ や 鯖の梅みりん焼き つるつるさっぱり和え みそ汁 | さわら 鯖 みそ 味噌 | うめぼし 梅干し、キャベツ、人参、りんご きゅうりにんじん 胡瓜、人参 もやし、ねぎ | こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 マロニー、三温糖 さつまいも | 548 | 2.3 |
| 19 | きん 金 | かんこくふうれいめん 韓国風冷麺 けつえき 血液サラサラサラダ バナナ | とりにくたまご 鶏肉、卵 | トマト、胡瓜、オクラ、キムチ、椎茸 たま にんじん もやし、玉ねぎ、人参 バナナ | ちゅうかめんさんおんとう 中華麺、三温糖 | 428 | 4.3 |
| 20 | ど 土 | | | | | | |
| 21 | にち 日 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 22 | げつ 月 | ごはん さば、しおや 鯖の塩焼き こうやどうふ、たまご 高野豆腐の卵とし す 澄まし汁 | さば 鯖 とうふ、たまご 豆腐、卵 | オレンジ、レタス、キャベツ にんじん 人参、きぬさや えのきたけ、チンゲン菜 | こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖 ぶ 麩 | 602 | 2.6 |
| 23 | か 火 | ごはん まーぼー ダブル麻婆 たたききゅうり やさい 野菜スープ | とうふ、だいず、ぶた 豆腐、大豆、豚ミンチ テンメンジャン ほ 干しえび | たま 玉ねぎ、ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、しょうが 胡瓜、生姜 ほくさい ねぎ、白菜、しめじ、人参 | こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖 あぶら ごま油 | 584 | 4.3 |
| 24 | すい 水 | ごはん さわらいそ、べあ 鯖の磯辺揚げ まめ 豆のサラダ しる みそ汁 | さわら 鯖 だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌 | あお 青のり、キャベツ、おおぼ 大葉、トマト レタス、きゅうり、みすな、にんじん 水菜、人参 オクラ、なす、にんじん 茄子、人参 | こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこむぎこ 片栗粉、小麦粉 | 521 | 2.1 |
| 25 | もく 木 | ごはん ヘルシータンドリーチキン もやしのコールスロー こらたま 二ろ玉スープ | とりにく 鶏肉、ヨーグルト とうふ、たまご 豆腐、卵 | しょうが にんにく、生姜、キャベツ、ブロッコリー もやし、キャベツ、パプリカ、胡瓜 わかめ、にら | こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこあぶら 片栗粉、油、じゃがいも | 551 | 1.7 |
| 26 | きん 金 | たこ 炊き込みごはん や 焼きししゃも きんときにまめ 金時煮豆 あか 赤だし | とりにく 鶏肉 ししゃも あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌 | しょうが、にんじん ごぼう、生姜、人参、いんげん、こんにやく おおぼ 大葉、オレンジ、キャベツ きんとき 金時 だいこん 大根、ねぎ | こめ もち米 さんおんとう 三温糖 | 583 | 3.3 |
| 27 | ど 千 | | | | | | |
| 28 | にち 日 | | | | | | |
| 29 | げつ 月 | ごはん ぶた 豚じゃが キャベツとえのきのごま和え しる みそ汁 | ぶたにく 豚肉 あぶらあ、みそ、たまご 油揚げ、味噌、卵 | たま 玉ねぎ、人参、グリーンピース、白滝 キャベツ、えのき、人参 こまつな、だいこん 小松菜、大根 | こめ、おおむぎ 米、大麦 じゃがいも さんおんとう 三温糖 ごま、さんおんとう ごま、三温糖 | 621 | 2.9 |
| 30 | か 火 | エビピラフ とうふ、わかづ 豆腐の和風サラダ やさい 野菜たっぷりスープ パピーチーズ | えび エビ とうふ 豆腐 チーズ | たま 玉ねぎ、ピーマン、人参、コーン レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ もやし、ほくさい、にんじん もやし、白菜、ねぎ、人参 | こめ、おおむぎ 米、大麦、バター | 498 | 2.9 |
| 31 | すい 水 | ごはん しるみさかな 白身魚のチリソース風 ナムル わかめスープ | メルルーサ とうふ 豆腐 | しょうが 生姜、にんにく、ねぎ、たまご、たまご 玉ねぎ、卵、キャベツ ほうれん草、人参、もやし、きくらげ たま 玉ねぎ、わかめ、ねぎ | こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう ごま、三温糖、ごま油 あぶら ごま、ごま油 | 455 | 2.4 |

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**大手** 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。

☆**大手** 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、冬瓜、苦瓜、胡瓜、茄子、ピーマンです。**

☆**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 | 脂肪 | 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 | 558 | 27.2 | 15.3 | 84.5 | 3.0 |
| ※基準値 | 671 | 18.3 | 18.6 | 104.0 | 2.7 |