



12月の献立表



令和5年  
風の子ぞだち園

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)	えんぷ 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだちょうし ととの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	きん 金	ひじきごはん あかうお につ 赤魚の煮付け きゅうり す もの 胡瓜とわかめの酢の物 あか 赤だし	あぐらあ 油揚げ あかうお 赤魚  みそ あぐらあ 味噌,油揚げ	ひじき,人参,いんげん,こんにやく  キャベツ,パプリカ,ブロッコリー きゅうり たま 胡瓜,わかめ,玉ねぎ みずな 水菜,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦,三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	541	3.7
2	ど 土						
3	にち 日						
4	げつ 月	ごはん プリの照り焼き ごぼうとツナのサラダ すまし汁	プリ シーチキン とうふ 豆腐	もやし,ニラ,りんご ごぼう,人参 こまつな ほくさいにんじん 小松菜,白菜,人参	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 ごま	610	2.5
5	か 火	ごはん バサのチーズパン粉焼き さんしよく 三色ゆずなます こもじる 五目汁	バサ,チーズ  あつあ とりにく 厚揚げ,鶏肉	キャベツ,人参,ブロッコリー だいこんにんじんきゅうり 大根,人参,胡瓜,ゆず たま 玉ねぎ,人参,キャベツ,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 オリブオイル,パン粉 さんおんとう 三温糖,ごま	544	1.8
6	すい 水	いなり寿司 かほちや 南瓜のジャコ和え  にゅうめん ぎゅうにゅうかんてん 牛乳寒天	エビ,いなりあげ ちりめんじゃこ たまご 卵 ぎゅうにゅう 牛乳	しいたけ 椎茸,ひじき,人参,レンコン,こんにやく かほちや 南瓜 たま 玉ねぎ,わかめ,人参,みつば かん みかん缶	こめ 米 さんおんとう 三温糖 そうめん さんおんとう 三温糖	676	3.9
7	もく 木	ごはん にく 肉じゃが ブロッコリーのうめ和え みそ汁	ぎゅうにく 牛肉  みそ 味噌	たま 玉ねぎ,人参,いんげん,白滝 しらたき うめぼし ブロッコリー,玉ねぎ,梅干し だいこんにんじん 大根,人参,わかめ,水菜	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 じゃがいも,三温糖 さんおんとう 三温糖,ごま油	555	4
8	きん 金	ごはん さわら 鯖のごまマヨ生姜ソース おからの骨太サラダ すまし汁	さわら 鯖 おから,チーズ	しょうが 生姜,もやし,りんご  パプリカ,しめじ,コーン だいこんにんじん 大根,人参,えのき,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖,ごま	607	1.9
9	ど 土						
10	にち 日						
11	げつ 月	ごはん いわし 鰯のエスカベッシュ こまつな しゆんぎく 小松菜と春菊のおかか和え あか 赤だし	いわし かつおぶし 鯉節 みそ あぐらあ 味噌,油揚げ	たま 玉ねぎ,パプリカ,人参,レモン,もやし,オレンジ こまつな しゆんぎくにんじん 小松菜,春菊,人参 だいこんにんじん 大根,人参,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 こむぎ 小麦粉,オリブオイル さんおんとう 三温糖	556	2.5
12	か 火	ポークカレー けつえき 血液サラサラサラダ ヨーグルト	ぶたにく 豚肉  ヨーグルト	たま 玉ねぎ,人参,しめじ,ブロッコリー たま 玉ねぎ,赤玉ねぎ,もやし,人参	こめ おおむぎ 米,大麦 じゃがいも,米,大麦	603	2.9
13	すい 水	ごはん とり 鶏のから揚げ こまつな 小松菜のピーナッツ和え みそ汁	とりにく 鶏肉  みそ あぐらあ 味噌,油揚げ	にんにく,しょうが にんにく,生姜,キャベツ,レタス,トマト こまつな にんじん 小松菜,人参 かほちやにんじん 南瓜,人参,わかめ	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりこあがら 片栗粉,油 さんおんとう ピーナッツ,三温糖	646	2.4
14	もく 木	ごはん さけ 鮭のちゃんちゃん焼き  カラフルピクルス けんちん汁	みそ さけ 味噌,鮭  とうふ 豆腐	しめじ,たまご,キャベツ,ピーマン  にんにく,オレンジ きゅうり だいこんにんじん 胡瓜,大根,人参 にんじん いたけ 人参,椎茸,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖,バター さんおんとう 三温糖 さつまいも,片栗粉	532	1.8
15	きん 金	ごはん みそ 味噌カツ ながいも す もの 長芋とわかめの酢の物 やさい 野菜スープ	ぶたにくたまごみそ 豚肉,卵,味噌	にんにく,キャベツ,人参,ブロッコリー たま 玉ねぎ,わかめ しろ ほくさい 白ねぎ,白菜,しめじ,人参,ほうれん草	こめ おおむぎ 米,大麦 こむぎ 小麦粉,パン粉,油 ながいもさんおんとう 長芋,三温糖	633	2.5
16	ど 土						
17	にち 日						

18	げつ月	ごはん ブルコギ わかめとセロリの酢のもの すまし汁	ぎゅうにく 牛肉 あぶらあ 油揚げ	たま ピーマン,玉ねぎ,キャベツ,しょうが 生姜,にんにく きゅうり セロリ,胡瓜,わかめ,人参 とうがん 冬瓜,エリンギ,人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖,ごま,ごま油 さんおんとう 三温糖	535	2.1
19	か火	ごはん さば しょうや 鯖の塩焼き ふうふき大根 ぶたにく 豚肉のかす汁	さば 鯖 みそ あぶらあ ぶたにく 味噌,油揚げ,豚肉	キャベツ,パプリカ,オレンジ だいこん 大根 にんじん 人参,ごぼう,大根,ねぎ,こんにやく	こめ おおむぎ 米, 大麦	608	1.8
20	すい水	もすくと豚ひき肉にジューシー ししゃものマリネ キャベツとえのきのごま和え とうにゅう しる 豆乳みそ汁	ぶたにく 豚肉 ししゃも みそ とうにゅう 味噌,豆乳	にんじん えだまめ 人参,枝豆,もすく,昆布 たま 玉ねぎ,パプリカ,ピーマン,もやし,りんご にんじん キャベツ,えのきたけ,人参 はくさいにんじん 白菜,人参,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 さんおんとう 三温糖 ごま,さんおんとう ごま,三温糖 さつまいも	561	3.5
21	もく木	ごはん とりにく 鶏肉とパプリカのカレー醤油炒め コールスローサラダ みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ あつあ 味噌,厚揚げ	たま 玉ねぎ,パプリカ,かいわれ,ブロッコリー きゅうり 胡瓜,レタス,キャベツ,人参 はくさいにんじん 白菜,人参,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ 片栗粉	553	2.6
22	きん金	ごはん あじ あます 鰯の甘酢あんかけ かぼちゃ煮 みそ汁	あじ 鰯 みそ 味噌	たま ほ しいたけ 玉ねぎ,干し椎茸,ピーマン,もやし,りんご かぼちゃ 南瓜 たま レンコン,玉ねぎ,エリンギ,水菜	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,ごま油 さんおんとう 三温糖	644	2.7
23	ど十						
24	にち日						
25	げつ月	ごはん とり て や 鶏の照り焼き マカロニサラダ オニオンスープ	とりにく 鶏肉 シーチキン	しょうが 生姜,キャベツ,レタス,トマト きゅうり 胡瓜,人参 たま 玉ねぎ,人参,ほうれん草	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖,ごま,三温糖 さんおんとう 三温糖 マカロニ,三温糖	653	1.6
26	か火	ごはん さけ こうみや 鮭の香味焼き こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	みそ さけ 味噌,鮭 こうやどうふ たまご 高野豆腐,卵 みそ 味噌	にんじん キャベツ,人参,ブロッコリー にんじん 人参,いんげん なす にんじん ごぼう,茄子,人参,わかめ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 ごま,さんおんとう ごま,三温糖 さんおんとう 三温糖	522	4.1
27	すい水	ごはん だいず い まーぼーどうふ 大豆ミート入り麻婆豆腐 ちゅうかふう 中華風サラダ ちゅうか 中華スープ	とうふ ぶたにくだいず 豆腐,豚肉,大豆ミート テンメンジャン	たま にんじん 玉ねぎ,人参,ねぎ,にんにく,しょうが 生姜 にんじん もやし,人参,きくらげ,きゅうり たま 玉ねぎ,チンゲン菜,人参,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 さんおんとう 三温糖 あぶら ごま油 マロニー,ごま油	612	3.4
28	もく木	としこ 年越しそば てん 天ぷら みかん	あぶらあ ぎゅうにく 油揚げ,牛肉 エビ	にんじん 人参,ねぎ かぼちゃ 南瓜,ピーマン,ブロッコリー,トマト みかん	さんおんとう 三温糖 そば,三温糖 こ あぶら こあぶら 粉,油	599	1.7
29	きん金						
30	ど十						
31	にち日						

☆ 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。

新米です。

☆ 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、れんこん、ごぼう、大根、南瓜、長芋、春菊です。

	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)	(g)	(g)	(g)
1ヶ月平均値	601	28.3	18.9	86.5	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。

