

# 1月の献立表

令和6年  
風の子ぞだち園

日	曜日	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	塩分 (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	げつ 白						
2	か 火						
3	すい 水						
4	も 木	せきはん 赤飯 ししゃもの塩焼き くろまめ 黒豆 たつく 田作り いろど 彩りなます そうに だいこん お雑煮(大根もち)	あずき 小豆 ししゃも くろまめ 黒豆 ごまめ ちりめんじゃこ とりにく 鶏肉	オレンジ  だいこんにんじん 大根,人參 にんじん だいこん 人參,ねぎ,大根	くろこめこめ 黒ごま,米,もち米  さんおんとう 三温糖 ごま,さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖,ごま ながいもしょうしんこ 長芋,上新粉	624	2.5
5	きん 金	ななくさかゆ 七草粥 さけ しょうゆ や 鮭の醤油こうじ焼き だいこん にも 大根の煮物 みそ汁	さけ 鮭 あつあ 厚揚げ みそ あぶらあ 味噌,油揚げ	ななくさだいこんば 七草,大根葉 もやし,人參,りんご だいこん 大根 にんじん 人參,ねぎ	こめ 米 こめ 米こうじ さんおんとう 三温糖 じゃがいも	529	4
6	ど 土						
7	にち 日						
8	げつ 月						
9	か 火	ごはん ながいもぎゅう 長芋の牛とろみあんかけ ごもくにまめ 五目煮豆 すまし汁	ぎゅうにく 牛肉 だいず 大豆 とうふ 豆腐	こまつな 小松菜,キャベツ ごぼう,人參,こんぶ,こんにやく はくさい 白菜,えのき,人參,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 ながいもかたくりこさんおんとう 長芋,片栗粉,三温糖 さんおんとう 三温糖	547	2.3
10	すい 水	ごはん とりにく 鶏肉のピカタ マロニーの酢の物 すまし汁	とりにくまご 鶏肉,卵 あぶらあ 油揚げ	もやし,オレンジ パプリカ,レタス,胡瓜,わかめ だいこんにんじんみずな 大根,人參,水菜	こめ おおむぎ 米,大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉,油 さんおんとう 三温糖	647	1.7
11	も 木	ごはん あかうおに 赤魚のあずま煮 ほうれん草のみぞれ和え あか 赤だし	あかうおまご 赤魚,卵 ちりめんじゃこ みそ あぶらあ 味噌,油揚げ	わかめ,かいわれ こまつな しょうにんじん だいこん 小松菜,ほうれん草,人參,大根 たま だいこん 玉ねぎ,大根,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりに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	628	3.2
12	きん 金	ごはん や ふくこ すき焼き風煮 ただききゅうり みそ汁	や とうふ ぎゅうにく 焼き豆腐,牛肉 ちりめんじゃこ みそ 味噌	はくさいにんじんしいたけしらす 白菜,人參,椎茸,白ねぎ,白滝 きゅうりしょうが 胡瓜,生姜 だいこん にんじん 大根,しめじ,人參,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 ふ さんおんとう 麩,三温糖 ごま油	588	3.3
13	ど 土						
14	にち 日						
15	げつ 月	ごはん あじ しょうが 鱈ののり塩田揚げ きりぼしだいこん 切干大根のごま和え みそ汁	あじ 鱈 みそ 味噌	あお しょうが 青のり,生姜,キャベツ,人參,ブロッコリー きゅうりきりぼしだいこんにんじん 胡瓜,切干大根,人參 こまつなたま だいこん 小松菜,玉ねぎ,人參	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりにあぶら 片栗粉,油 さんおんとう 三温糖 さつまいも	639	3.6
16	か 火	シーフードカレー だいこん 大根のサラダ バナナ	イカ,ホタテ,えび	たま だいこん 玉ねぎ,人參,ブロッコリー だいこん きゅうりにんじん 大根,コーン,胡瓜,人參 バナナ	こめ おおむぎ 米,大麦	561	3
17	すい 水	ごはん さけ しお や 鮭の塩こうじ焼き キャベツのごま和え あか 赤だし	さけ 鮭 みそ あつあ 味噌,厚揚げ	もやし,パプリカ,ブロッコリー キャベツ,人參 だいこんにんじん 大根,人參,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 しお 塩こうじ さんおんとう 三温糖	588	1.7
18	も 木	とんじる 豚汁うどん おんやさい 温野菜 ヨーグルト	あぶらあ ぶたにく 油揚げ,豚肉 ヨーグルト	たま だいこん にんじん 玉ねぎ,大根,ごぼう,人參,もやし,ねぎ,こんにやく にんじん 人參	うどん じゃがいも,ヤーコン	726	5
19	きん 金	ごはん さわら 鱈のきのこあんかけ もやしとニラのジャコ和え けんちん汁	さわら 鱈 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	にんじん たま 人參,しめじ,玉ねぎ,チンゲン菜,キャベツ にんじん にら,人參,もやし だいこんにんじんしいたけ 大根,人參,椎茸,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりにあぶら 片栗粉,油 さんおんとう 三温糖 さつまいも,かたくりに 片栗粉	582	2.6

20	ど 土							
21	に ち 日							
22	げ つ 月	ごはん ビビンバ はくさい 白菜のゆず風味和え わかめスープ	ぶた にく 豚ひき肉 とうふ 豆腐	にんじん 人参,もやし,ほうれん草,かいわれ,大根,にんにく はくさい 白菜,しめじ,ゆず たまご 玉ねぎ,人参,わかめ,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 ごま,さんおんとう, あぶら ごま,三温糖,ごま油 さんおんとう 三温糖 ごま,ごま油 あぶら	566	3.1	
23	か 火	ごはん さば 鯖のみぞれかけ きりぼしだいこんに 切干大根煮 みそ汁	さば 鯖 あぶらあ 油揚げ みそ あつあ 味噌,厚揚げ	だいこん 大根,ねぎ,もやし,オレンジ にんじん 人参,きぬさや,切干大根 にんじん 人参,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 じゃがいも	622	2.7	
24	すい 水	ごはん だいず 大豆ミート入りハンバーグ カリフラワーの和風マリネ みそ汁	あいびき 合挽ミンチ,大豆ミート,卵 みそ 味噌	たまご 玉ねぎ,人参,キャベツ,トマト カリフラワー,ブロッコリー ごぼう,玉ねぎ,ほうれん草	こめ おおむぎ 米, 大麦 こ パン粉,油 じゃがいも	552	1.4	
25	も く 木	ごはん タンドリーフィッシュ はくさい 白菜とツナのポン酢和え すまし汁	ピーチシャーク,ヨーグルト ツナ缶 あぶらあ 油揚げ	にんにく,キャベツ,パプリカ,ブロッコリー はくさいにんじん 白菜,人参 だいこん 大根,エリンギ,人参,水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 ごま,ごま油 あぶら	560	1.7	
26	きん 金	ごはん とり 鶏肉の味噌チーズ焼き チンゲン菜のおかか和え たまご 卵スープ	みそとりにく 味噌,鶏肉,チーズ ちりめんじゃこ,鯉節 たまご 卵	もやし,りんご チンゲン菜,人参,かいわれ えのき,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖 かたくりに 片栗粉	641	2.4	
27	ど 土							
28	に ち 日							
29	げ つ 月	ごはん ぶた しょうがや 豚の生姜焼き あおな ひたし 青菜のお浸し みそ汁	みそ ぶたにく 味噌,豚肉 かつおぶし 鯉節 みそ 味噌	にんじんたまご 人参,玉ねぎ,生姜,キャベツ,トマト こまつな にんじん 小松菜,人参,ほうれん草 はくさい 白菜,えのき,わかめ	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 さといも 里芋	580	3.3	
30	か 火	わかめごはん さわら や 鯖のみみじ焼き しらたき 白滝のしらす和え みそ汁	さわら 鯖 ちりめんじゃこ みそ あつあ 味噌,厚揚げ	わかめ,大葉 にんじん もやし,人参,りんご きゅうりにんじんしらたき 胡瓜,人参,白滝 たまご かぼちゃ 玉ねぎ,南瓜,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう, あぶら 三温糖,ごま油	587	2.6	
31	すい 水	ごはん なんばん チキン南蛮 もやしナムル ちゅうか 中華スープ	とりにくたまご 鶏肉,卵,ヨーグルト ちりめんじゃこ	たまご 玉ねぎ,キャベツ,レタス,オレンジ にんじん 人参,にら,もやし たまご 玉ねぎ,人参,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 ごま油,ごま,さんおんとう 三温糖 あぶら マロニー,ごま油	635	3	

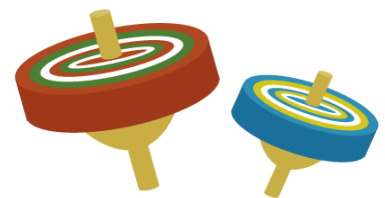
☆ 契約農家より直接仕入れた、低農薬のお米を使用しています。

☆ 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、大根、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜です。



	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)			
1ヶ月平均値	613	28.0	20.1	82.6	2.9
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7