



がつ こんだてひょう
10月の献立表



れいわねん
令和6年

かせこ
風の子そだち園

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)	えんぷが 積分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだちようし との 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	か火	ごはん まめい まーほー 豆入り麻婆きのこ チンゲン菜ともやしナムル ニラ玉スープ	とうふ だいず まめふた 豆腐、大豆、レンズ豆、豚ミンチ たまご 卵	しめじ、玉ねぎ、えのき、干し椎茸、人参 チンゲン菜、もやし、人参 たら、玉ねぎ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんどつ 片栗粉、三温糖 さんおんどつ あぶら 三温糖、こま油	588	3.0
2	すい水	ごはん さわら や 鯖のもみじ焼き こまつな あ 小松菜のきなこ和え みそ汁	さわら 鯖 きな粉 あぶらあみそ 油揚げ、味噌	にんじん 人参、キャベツ、レタス、オレンジ こまつな にんじん 小松菜、えのき、人参 は 葉ねぎ、しめじ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ ごま、三温糖	564	2.2
3	もく木	ごはん しょうゆ ごま醤油チキン ブルーベリーとチーズのサラダ みそ汁	とりにく 鶏肉 クリームチーズ あつあみそ 厚揚げ、味噌	にんにく、トマト、レタス レタス、キャベツ、胡瓜、パプリカ、 みずな きゅうり 水菜、ブルーベリー だいこん にんじん 大根、えのき、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ あぶら 三温糖、ごま油、白ごま	551	2.4
4	きん金	ごはん りきゆつに カレイの利休煮 ごぼうサラダ ごもじり 五目汁	カレイ、たまご 卵 みそ 味噌 とりにく 鶏肉	しょうが 生姜、もやし、かいわれ にんじん こほう きゅうり 人参、コーン、牛蒡、胡瓜 にんじんたまご 人参、玉ねぎ、キャベツ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 しろね 白ごま、練りごま、三温糖 さんおんどつ ごま、三温糖	566	3.4
5	ど十						
6	にち日						
7	げつ月	ごはん うめみそ ピーチジャークの梅味噌ソースフライ きゅうり あますつ 胡瓜の甘酢漬 かす汁	ピーチジャーク、梅味噌 ちりめんじゃこ ぶたにくみそ あつあ 豚肉、味噌、厚揚げ	りんご、ブロッコリー、キャベツ きゅうりにんじん 胡瓜、人参、みょうが にんじんだいこんこほうは 人参、大根、牛蒡、葉ねぎ、こんにゃく	こめ おおむぎ 米、大麦 こあぶら 小麦粉、パン粉、油 さんおんどつ 三温糖	723	2.9
8	か火	カレーライス けつえき 血液サラサラサラダ ブルーベリーヨーグルト	あひびき 合挽ミンチ ヨーグルト、ブルーベリー	にんじんたまご 人参、玉ねぎ、れんこん、しめじ にんじん あか 人参、もやし、赤たまねぎ たまご 玉ねぎ、アスパラガス、レタス、わかめ	じゃがいも さんおんどつ あぶら 三温糖、ごま油	628	3.6
9	すい水	ごはん とりにく あまや 鶏肉の旨みそ焼き だいず あ 大豆のおろし和え すまし汁	とりにく あか 鶏肉、赤みそ だいず 大豆 みそ 味噌	トマト、レタス、キャベツ だいこん きゅうり 大根、パプリカ、胡瓜 こほう にんじん こまつな 牛蒡、人参、キャベツ、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ 三温糖	553	2.1
10	もく木	ごはん さば や ひた 鯖の焼き漬 だいこん さい 大根とチンゲン菜のキムチ和え みそ汁	さば 鯖 みそ 味噌	は 葉ねぎ、もやし、豆苗 だいこん さい 大根、チンゲン菜、キムチ にんじんたまご 人参、玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油、ごま、 さんおんどつ あぶら 三温糖、ごま油 さといも 里芋	566	2.5
11	きん金	ごはん にくどうふ 肉豆腐 きゅうりとわかめの酢のもの みそ汁	きゅうりにどつふ 牛肉、豆腐 あぶらあ 油揚げ、ちりめんじゃこ みそ 味噌	たまご にんじん しろ しらたき 玉ねぎ、人参、えのき、白ねぎ、白滝 きゅうり にんじん 胡瓜、わかめ、人参 にんじんだいこんみずな 人参、大根、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ ごま、三温糖 さんおんどつ 三温糖 いちも じゃが芋	563	3.0
12	ど十						
13	にち日						
14	げつ月						
15	か火	ごはん ぶたにく いた 豚肉の塩ダレ炒め きりはしたいこん 切干大根とツナの和え物 みそ汁	ぶたにく 豚肉 ツナ みそ 味噌	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、人参 たまご にんじん きゅうりにんじんきりはしたいこん 胡瓜、人参、切干大根 は 葉ねぎ、エリンギ、人参、もやし、なす	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ あぶら 三温糖、ごま油 さんおんどつ 三温糖	566	2.2
16	すい水	てんぷら 手作りおにぎり(梅・ごぼう味噌) ホッケの塩焼き あさつ 浅漬 ぐたくさんどんじり 真沢山豚汁	ホッケ あつあみそぶたにく 厚揚げ、味噌、豚肉	うめは こほう 梅干し、牛蒡 どつがらし、しょうが 唐辛子、かぶ、生姜 こほうしょうがだいこん にんじん 牛蒡、生姜、大根、こんにゃく、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶらさんおんどつ 油、三温糖 あぶら ごま油	564	5.8
17	もく木	ごはん とりにく 鶏肉ときのこのガーリック焼き ながいもめ 長芋の梅ボンドれ みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ、鯉節 あつあ 厚揚げ	しめじ、えのき、舞茸、エリンギ、にんにく キャベツ、リンゴ きゅうりにんじんうめほ 胡瓜、人参、梅干し みずなにんじんたまご 水菜、人参、玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ バター、三温糖 ながいも 長芋	589	2.5
18	きん金	にんじんのめん 担々麺 だいがくいも 大芋芋 フルーツ	ぶたにく みそどうしゆ 豚ミンチ、味噌、豆乳	にんにく、生姜、チンゲン菜 しょうが しょうが	ちゅうがめん あぶら 中華麺、ごま油、練りごま、三温糖 さんおんどつ さんおんどつ さつまいも、三温糖	732	3.8
19	ど十			ぶどう			

20	にち 日							
21	げつ 月	ごはん さわらてん 鯖の天ぷら かき 柿なます みそ汁	さわら 鯖 みそ 味噌	りんご,キャベツ,パプリカ だいこん,かき 大根, 柿 は にんじん 葉ねぎ,人參,しめじ	こめ おおむき 米, 大麦 こあぶら てんぷら粉,油 さんおんとつ 三温糖,こま いも じゃが芋	558	1.6	
22	か 火	ごはん とりにく,まめ 鶏肉と豆のトマトソースかけ コールスローサラダ やさしい 野菜たっぷりスープ	とりにく,だいす 鶏肉,大豆 チーズ	えだまめ コーン,枝豆,トマト,にんにく,玉ねぎ キャベツ,オレンジ レタス,キャベツ,胡瓜,人參,パプリカ は たま こまつな にんじん キャベツ,葉ねぎ,玉ねぎ,小松菜,人參	こめ おおむき 米, 大麦 さんおんとつ 三温糖 さんおんとつ 三温糖	629	2.3	
23	すい 水	ごはん さけ 鮭のちゃんちゃん焼き とつな,たまご 豆腐の卵あんかけ しる すまし汁	さけ みそ 鮭, 味噌 とつな,たまご 豆腐,卵	しめじ,玉ねぎ,ピーマン,にんにく えのき,しめじ,絹さや はくさい,にんじん,まつな だいこん 白菜,人參, 小松菜, 大根	こめ おおむき 米, 大麦 さんおんとつ 三温糖,バター さんおんとつ,かたくりこ 三温糖, 片栗粉	578	3.0	
24	もく 木	ごはん ぶたにく 豚肉のごまだれかけ ほねぶと おからの骨太サラダ みそ汁	ぶたにく,みそ 豚肉, 味噌 おから,チーズ みそ 味噌	たま 玉ねぎ,にんにく,しょうが しょうが,トマト,キャベツ パプリカ,しめじ,コーン,胡瓜 にんじん 人參,わかめ,大根,なす	こめ おおむき 米, 大麦 さんおんとつ 三温糖,こま	577	2.7	
25	きん 金	さつまいもごはん さば,さけ 鯖の酒かす焼き きりはしたいこん 切干大根とわかめの酢のもの みそ汁	さば,みそ 鯖, 味噌 とつな,みそ 豆腐,味噌	もやし,りんご きりはしたいこん,にんじん 切干大根, 人參,わかめ,胡瓜 たま にんじん,みすな 玉ねぎ,人參, 水菜	こめ おおむき 米, 大麦,さつま芋 さんおんとつ 三温糖	568	3.8	
26	ど 土							
27	にち 日							
28	げつ 月	ごはん とりにく 鶏肉のみそチーズ焼き こまつな 小松菜としめじのおかか和え みそ汁	とりにく 鶏肉,チーズ かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	オレンジ,キャベツ,かいわれ こまつな 小松菜,しめじ,人參 こはつ 牛蒡,キャベツ,人參, 豆腐	こめ おおむき 米, 大麦 いもあぶら さつま芋, 油 さんおんとつ 三温糖	576	1.9	
29	か 火	くろまめ 黒豆ごはん さけ さいぎょうや 鮭の西京焼き いろど 彩りきんぴら すまし汁	くろまめ 黒豆 さけ みそ 鮭, 味噌	もおほ もやし,大葉,りんご,ブロッコリー こほう ピーマン,牛蒡,いんげん,人參,こんにゃく ほ しいたけ かつ,干し椎茸,ほうれん草,人參	こめ 米 さんおんとつあぶら 三温糖, 油 あぶら こま,油	580	2.5	
30	すい 水	ごはん ブルコギ たいこん 大根ナムル ちゆつか 中華スープ	きゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ	ピーマン,たまご,にんじん 玉ねぎ,人參,キャベツ たいこん 大根,にら,人參 わかめ,もやし	こめ おおむき 米, 大麦 さんおんとつあぶら 三温糖,こま油 さんおんとつ ごま,三温糖 あぶら ごま油	588	2.7	
31	もく 木	ハヤシライス グリーンサラダ かぼちゃ 南瓜プリン	ぶたにく 豚肉 ゼラチン,豆乳	たまご 玉ねぎ,人參,しめじ,ブロッコリー きゅうり レタス,キャベツ,胡瓜,パプリカ,水菜 かぼちゃ 南瓜	こめ おおむき 米, 大麦 さんおんとつ 三温糖	572	2.9	

☆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。

☆**今月の使用している旬の食材は、しめじ,黒豆,えのき,舞茸,さつまいも**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	※基準値は「日本人の食事摂取基準」 をもとにしていますが、個人に合わせて た食事量を提供しています。
	(kcal)	(g)				
げつへいきんち 1ヶ月平均値	590	27.5	20.0	82.2	2.9	
きじゅんち ※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～10/23（月）メニュー：北海道の郷土料理 鮭のちゃんちゃん焼き～

「鮭のちゃんちゃん焼き」とは秋～冬にかけて採れる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理のことです。

「ちゃっちゃとつくれるから」「お父ちゃんがつくるから」「鉄板とへらがチャンチャンという音をたてるから」など様々な理由から「ちゃんちゃん焼き」という名前が付くようになりました。

