

# ♥ 2月の献立表 ♥

令和6年

風の子そだち園

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	もく	ごはん 豚肉のごまだれ焼き 大豆入り彩りひじき すまし汁	豚肉 油揚げ,大豆	たまご 玉ねぎ,キャベツ,人参,ブロッコリー ひじき,人参,いんげん,こんにやく 玉ねぎ,人参,わかめ	こめ おおむぎ 米,大麦 練りごま,三温糖 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 さといも 里芋	589	2.4
2	きん	恵方巻 鮭のうまみ干し 小松菜のピーナッツ和え けんちん汁	こうやどうふ,たまご 高野豆腐,卵 鮭 豆腐	のり 海苔,かんぴょう,干し椎茸,胡瓜 キャベツ,人参,オレンジ こまつな,人参 小松菜,人参 だいこん,人参,ほう 大根,人参,干し椎茸,ねぎ	こめ さんおんとう 米,三温糖,ヤーコン さんおんとう 三温糖 ピーナッツ,さんおんとう 三温糖 さつまいも,かたくり 片栗粉	647	2
3	ど						
4	にち						
5	げつ	ごはん 鱈のレモンマリネ 南瓜のいとこ煮 みそ汁	あじ 鱈 あずき 小豆 みそ,あつあ 味噌,厚揚げ	たまご 玉ねぎ,レモン,キャベツ,ブロッコリー 人参,ブロッコリー,梅干し 人参,こぼろ,水菜	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくり,さんおんとう 片栗粉,三温糖 さんおんとう 三温糖	545	2.7
6	か	ごはん やみつきちキン 小松菜とえのきのごま和え すまし汁	とりにく 鶏肉	にんにく,キャベツ,トマト こまつな,人参,えのき,人参,こんにやく たまご 玉ねぎ,大根,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 ごま,さんおんとう 三温糖	590	2.4
7	すい	ごはん タラのフリッター ブロッコリーのうめ和え みそ汁	タラ みそ,あつあ 味噌,厚揚げ	キャベツ,レタス,オレンジ 人参,うめぼ 人参,ブロッコリー,梅干し 人参,みずな	こめ おおむぎ 米,大麦 てんぷら粉,油 さんおんとう,あぶら 三温糖,ごま油 じゃがいも	588	1.9
8	もく	ごはん 牛皿 胡瓜とわかめの酢のもの とうにゅう 豆乳みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ あぶらあ,みそ,とうにゅう 油揚げ,味噌,豆乳	たまご 玉ねぎ,人参,こぼろ,しめじ きゅうり 胡瓜,わかめ はくさい,人参 白菜,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 さつまいも	663	2.7
9	きん	ごはん 鯖の酒かす焼き ミニ筑前煮 すまし汁	みそ,さば 味噌,鯖 とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ	もやし,りんご 人参,だいこん 人参,こぼろ,大根,れんこん チンゲン菜,しめじ,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	640	3.3
10	ど						
11	にち						
12	げつ						
13	か	ビーフカレー 血液サラサラサラダ バナナ	ぎゅうにく 牛肉	たまご 玉ねぎ,人参,しめじ,ブロッコリー もやし,赤玉ねぎ,玉ねぎ,人参 バナナ	こめ おおむぎ 米,大麦 じゃがいも,米,大麦	666	3.4
14	すい	ごはん 回鍋肉 きのこのさっぱり和え 中華スープ	あか 赤みそ,豚肉,テンメンジャン ちりめんじゃこ	人参 キャベツ,人参,ピーマン,にんにく しいたけ 椎茸,えのき,しめじ 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,あぶら 三温糖,ごま油 はるさめ,あぶら 春雨,ごま油	596	2.9
15	もく	ごはん 鯖の西京焼き 大根煮 赤だし	みそ,さわら 味噌,鯖 あぶらあ 油揚げ みそ,あぶらあ 味噌,油揚げ	もおほ もやし,大葉,オレンジ だいこん 大根 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	623	3
16	きん	ごはん 鶏むね肉の塩こうじ唐揚げ マロニーの酢のもの みそ汁	とりにく,たまご 鶏肉,卵 みそ 味噌	キャベツ,ブロッコリー,トマト 人参,きゅうり 人参,コーン,胡瓜 はくさい 白菜,もやし,人参,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくり,あぶら 片栗粉,油 さんおんとう 三温糖 マロニー,さんおんとう 三温糖,ごま じゃがいも	599	2
17	ど						

18	にち 日							
19	げつ 月	ごはん あかうおにつ 赤魚の煮付け きりほしだいこん 切干大根とわかめの酢のもの みそ汁	あかうおにつまご 赤魚、卵 みそあつあ 味噌、厚揚げ	にんじん 人参、キャベツ きりほしだいこん 切干大根、わかめ、胡瓜 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 さんおんとう 三温糖	569	2.8	
20	か 火	クリームスパゲティ マセドアンサラダ みかん	とりにくぎゅうにゅう 鶏肉、牛乳 だいず 大豆、プロセスチーズ	しめじ、玉ねぎ、人参 きゅうり 胡瓜、キャベツ、人参 みかん	スパゲッティ、バター	568	2.3	
21	すい 水	ごはん さけ 鮭のホイル焼き はくさい 白菜のごま和え ごもくじる 五目汁	みそさけ 味噌、鮭 とりにく 鶏肉	たまご しめじ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン こまつな 小松菜、白菜、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 バター さんおんとう 三温糖、ごま	573	1.8	
22	もく 木	ごはん ぶた 豚のブルコキ風 だいこん 大根ナムル わかめスープ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	たまご ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ だいこん 大根、ニラ、人参 たまご 玉ねぎ、わかめ、ねぎ	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、ごま油 ごま	553	2.7	
23	きん 金							
24	ど 土							
25	にち 日							
26	げつ 月	ごはん あつあ 厚揚げのキムチ炒め チンゲン菜ともやしの甘酢和え みそ汁	あつあ 厚揚げ みそ 味噌	たまご 玉ねぎ、人参、ピーマン、キムチ さい チンゲン菜、もやし たまご 玉ねぎ、かぼちゃ、えのき、とうもろこし	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖	715	3.7	
27	か 火	エビピラフ マカロニサラダ やさい 野菜スープ ヨーグルト	むきえび シーチキン ヨーグルト	たまご 玉ねぎ、ピーマン、人参、コーン きゅうりにんじん 胡瓜、人参 はくさい 白菜、しめじ、人参、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦、バター さんおんとう 三温糖	594	2.1	
28	すい 水	ごはん とりにく あま や 鶏肉の甘みそ焼き ブロッコリーと卵のサラダ すまし汁	みそとりにく 味噌、鶏肉 たまご 卵 とうふ 豆腐	キャベツ、レタス、トマト ブロッコリー、たまご 人参 だいこん 大根、小松菜、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	568	2.1	
29	もく 木	ごはん さわら 鱈の磯辺揚げ ひじきの白和え㊟ みそ汁	さわら 鱈 みそとうふ 味噌、豆腐 みそ 味噌	あお 青のり、キャベツ、かいわれ、オレンジ こまつな 小松菜、ひじき、人参、こんにゃく にんじん 人参、えのき、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こ てんぷら粉 ね 練りごま、三温糖 じゃがいも	560	2	

☆ 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、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、小松菜、白菜です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	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	588	28.4	18.4	84.9	2.6
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7