

8月の献立表

れいわ ねん
令和6年
 かぜ こ えん
風の子とだち園

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			
1	もく 木	ごはん あじ、うめなんぼんづ 鮎の梅雨煮漬け だいこん 大根ナムル みそ汁	あじ 鮎 みそ、あぶらあ 味噌、油揚げ	フロッコリー、ピーマン、キャベツ たまご 玉ねぎ、パプリカ、 梅干し 、りんご だいこん、にんじん 大根、人参、にら かぼちゃ 南瓜、エリンギ、小松菜、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくり、さんおんとあぶら 片栗粉、三温糖、油 ごま、さんおんとあぶら ごま、三温糖、ごま油	560	2.5
2	きん 金	ごはん ほいごーろー 回鍋肉 パプリカともやししのジャコ和え さんらーたん 酸辣湯	ぶたにく、あか 豚肉、赤みそ ちりめんじゃこ たまご 卵	キャベツ、 にんじん 、 人参、ピーマン、にんにく にんじん、 きゅうり 、 きゅうり、パプリカ、もやし たまご たまご、干ししいたけ、人参、葉ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとあぶら さんおんとあぶら 三温糖、ごま油、 さんおんとあぶら 三温糖、ごま油、 さんおんとあぶら 三温糖	600	3.2
3	ど 土						
4	にち 日						
5	げつ 月	ごはん さわら 鱈の天ぷら かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	さわら 鱈 あずき みそ 味噌	キャベツ、オレンジ かぼちゃ 南瓜 なす、 こまつな 、 小松菜、キャベツ、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶら 油、 てんぷら 粉、 さんおんとあぶら さんおんとあぶら 三温糖	622	1.9
6	か 火	なつやさい 夏野菜キーマカレー グリーンサラダ ヨーグルト	あいびき 合挽ミンチ、レバー、凍り豆腐	にんじん、たまご 人参、玉ねぎ、なす、パプリカ ズッキーニ、にがうり、オクラ みずな レタス、水菜、キャベツ、 きゅうり 、 きゅうり、胡瓜 にんじん 人参、プチトマト、コーン	じゃが芋	610	3.0
7	すい 水	ごはん とりにく 鶏肉のBBQソース焼き カラフルピクルス やさい 野菜たっぷりスープ	とりにく、みそ 鶏肉、味噌 あつあ 厚揚げ	たまご、しょうが 玉ねぎ、にんにく、生姜、りんご、 にんじん 、 人参、ピーマン、人参 きゅうり 胡瓜、パプリカ、だいこん 大根 たまご、 にんじん 、 玉ねぎ、人参、ズッキーニ、オクラ、アスパラガス	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとあぶら さんおんとあぶら 三温糖、じゃが芋 さんおんとあぶら さんおんとあぶら 三温糖	553	2.3
8	もく 木	梅しごはん さば、しおこしや 鱈の塩麹焼き にんじん 人参シリシリ みそ汁	さば 鱈 たまご ツナ、卵 とうふ、みそ 豆腐、味噌	うめほ、 おおほ 梅干し 、大葉 キャベツ、トマト にんじん 人参 にんじん 人参、キャベツ、なす、葉ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶら ごま油	572	3.1
9	きん 金	ごはん ひや 冷しゃぶ あつあ、なす、あひた 厚揚げと茄子の揚げ浸し みそ汁	ぶたにく 豚肉 あつあ 厚揚げ、ちりめんじゃこ みそ 味噌	きゅうり、みずな きゅうり、みずな 胡瓜、レタス、水菜、キャベツ たまご 玉ねぎ、パプリカ、トマト なす、 は 、 葉ねぎ わかめ、 ごぼう 、 牛蒡、もやし、人参、葉ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 ごま あぶら、さんおんとあぶら ごま、三温糖 ふ 麩	622	2
10	ど 土						
11	にち 日						
12	げつ 月						
13	か 火						
14	すい 水						
15	もく 木						
16	きん 金	ごはん ししゃものマリネ おからの青太サラダ みそ汁	ししゃも おから、チーズ あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	たまご 玉ねぎ、ピーマン、 にんじん 、 人参、キャベツ、オレンジ パプリカ、しめじ、コーン、 きゅうり 、 きゅうり、胡瓜 にんじん、たまご 人参、玉ねぎ、えのき、水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 かやく、 のふせ 、 片栗粉、油、三温糖	577	2.2
17	ど 土						
18	にち 日						
19	げつ 月	ごはん とりももにく、ゆずこしょうや 鶏もも肉の柚子胡椒焼き きゅうりとオクラの納豆和え とうにゅう、しる 豆乳みそ汁	とりにく 鶏肉 なっとう 納豆 あぶらあ、とうにゅう 油揚げ、豆乳	オレンジ、キャベツ オレンジ、キャベツ きゅうりにんじん きゅうりにんじん 胡瓜、人参、オクラ しめじ、 こまつな 、 小松菜、キャベツ、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 いも じゃが芋	521	1.9
20	か 火	ごはん さば、かんこく、 鱈の韓国風、煮 か、ひややっこ 変わり冷奴 みそ汁	さば、たまご 鱈、卵 か、かつおぶし 豆腐、鰹節 みそ 味噌	しろ、しょうが 白ねぎ、生姜、にんにく、もやし おおほ、 きゅうり 、 大葉、なす、胡瓜、みょうが わかめ、 ごぼう 、 牛蒡、もやし、人参、葉ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとあぶら ごま、三温糖、ごま油	554	2.4

21	すい水	ごはん とん umeみそ 豚カツ(梅味噌ソース) きりぼだいこん 切干大根とツナの和え物 すまし汁	ぶたにくみそ 豚肉, 梅味噌 ツナ あつあ 厚揚げ	トマト, キャベツ きりぼだいこん 切干大根, コーン, 人参, 胡瓜 にんじん オクラ, 人参, エリンギ	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこ 小麦粉, パン粉, 油	723	2.1
22	もく木	ごはん あかうおしょうゆ 赤魚の醤油たれかけ こうやどうふ, たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	あかうお 赤魚 こお どうふ たまご 凍り豆腐, 卵 あつあ みそ 厚揚げ, 味噌	キャベツ, レタス, ブロッコリー, りんご にんじん 人参, さやいんげん にんじん まつな たまご 人参, 小松菜, 玉ねぎ, しめじ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖	588	3.5
23	きん金	れいめん 冷麺 あ だいず 揚げ大豆 すいか	とり にく たまご 鶏むね肉, 卵 だいず 大豆, ちりめんじゃこ	トマト, 胡瓜, 干し椎茸, オクラ, 白菜キムチ すいか	ちゅうかめんさんおんとう 中華麺, 三温糖 あぶら 油	527	3.6
24	ど十						
25	にち日						
26	げつ月	ごはん あじ しょうがに 鰯の生姜煮 きゅうりの梅和え とんじる 汁	あじ 鰯 ぶたにくみそ 豚肉, 味噌	しょうが どうみょう 生姜, もやし, 豆腐, トマト きゅうり, 梅干し, わかめ ごぼう しょうがだいこんにんじんたまご 牛蒡, 生姜, 大根, 人参, 玉ねぎ, 葉ねぎ	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	552	3.1
27	か火	ごはん しおたつたあ ポラののり塩竜田揚げ とうがん 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁	ポラ とり 鶏ミンチ みそ 味噌	しょうが あお 生姜, 青のり, オレンジ, 人参, キャベツ とうがん, だまめ 冬瓜, 枝豆 にんじん は 人参, 玉ねぎ, 葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりに あぶら 片栗粉, 油, さんおんとうかたくりに 三温糖, 片栗粉	550	3.4
28	すい水	まめい 豆入りタコライス マセドアンサラダ オニオンスープ	あひひき たいすきんときまめ 合挽ミンチ, 大豆, 金時豆 チーズ	たまご にんじん 玉ねぎ, 人参, なす, にんにく, レタス, トマト にんじん きゅうり 人参, キャベツ, 胡瓜, コーン たまご 玉ねぎ, ほうれん草, 人参, エリンギ	こめ おおむぎ 米, 大麦 いも じゃが芋	649	1.5
29	もく木	ごはん ピーチシャークのみぞれかけ かぼちゃとレーズンのサラダ みそ汁	ピーチシャーク, たまご 卵 あぶらあ みそ 油揚げ, 味噌	だいこんおおば 大根, 大葉, キャベツ, 人参, レタス かぼちゃ 南瓜, 干しブドウ, 人参, パセリ にんじん ごぼうは 人参, なす, 牛蒡, 葉ねぎ	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	535	2.6
30	きん金	ごはん しん ぎゅうに物ふう 新ごぼうと牛肉の和風煮 きゅうり 胡瓜とみょうがの酢味噌和え みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 みそ あぶらあ 味噌, 油揚げ とうふ みそ 豆腐, 味噌	にんじんたまご 人参, 玉ねぎ, 牛蒡, しめじ きゅうり 胡瓜, みょうが, 人参 にんじん 人参, えのき, キャベツ, オクラ	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶらさんおんとう 油, 三温糖 さんおんとう 三温糖	617	2.8
31	ど十						

☆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、胡瓜、トマト、オクラ、なすです。

	エネルギー	たんぱく質	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質	えんぶん 塩分	きじゅんち ※基準値は「日本人の食事摂取」基 きじゅん 準」をもとにしていますが、 ごじん あ 個人に合わせ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	591	27.8	79.0	21.0	2.7	
※基準値	671	18.3	104.0	18.6	2.7	

～8/28(水)メニュー：沖縄の郷土料理 タコライス～

「タコライス」とは、味付けしたひき肉(タコミート)と、レタス、トマト、チーズなどメキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせているもので、沖縄県の金武町が発祥です。

1980年代に金武町にいた飲食店の店主が「米兵たちが安価でお腹一杯食べられるように」とタコスアレンジしたのが始まりと言われています。

