



1月の献立表

れいわ
令和8年かぜ
風の子そだち園

えん

にち 日	ようび 曜日	こんだてひょう 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	からだちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	もく 木						
2	きん 金						
3	ど 牛						
4	にち 日						
5	げつ 月	せきはん 赤飯 ししゃもの天ぷら たづく 田作り くろまめ 黒豆 こうばく 紅白なます ぞうに お雑煮	あすき ししゃも ごまめ くろまめ 黒豆 みそ とりにく 味噌,鶏肉	オレンジ だいこん 大根,ゆず,人参 だいこんにんじん みずな 大根,人参,水菜	ごめ 米,もち米,ごま てんぷら粉,油 さんおんとう ごま,三温糖 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉,上新粉	666	3.1
6	か 火	ごはん ぶた しょうがや 豚の生姜焼き あおな 青菜のお浸し しる みそ汁	みそ ぶたにく 味噌,豚肉 かりめんじやこ,鰹節 みそ とうふ 味噌,豆腐	たま にんじん 玉ねぎ,人参,キャベツ,生姜,ブロッコリー こまつな 小松菜,ほうれん草,人参 にんじん 人参,なす,白菜,葉ねぎ	ごめ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖, 油 さんおんとう 三温糖	606	2.6
7	すい 水	ななくさがゆ 七草粥 さけ ゆうあんや 鮭の醤油焼き ちくせんに ミニ筑前煮 しる みそ汁	さけ 鮭 とりにく 鶏肉 みそ あつあ 味噌,厚揚げ	ななくさ たいこは 七草, 大根 葉 ゆず,レタス,りんご だいこん にんじん 大根,ごぼう,人参,こんにゃく,蓮根,いんげん にんじん 人参,なす,白菜,葉ねぎ	ごめ 米 ごま ヤーコン,三温糖 じゃがいも	590	3.4
8	もく 木	ごはん あかうお 赤魚のあずま煮 マロニーのさっぱり和え とうにゅう しる 豆乳みそ汁	あかうお たまご 赤魚, 卵 かりめんじやこ みそ あぶらあ とうにゅう 味噌,油揚げ,豆乳	もやし,豆苗 こまつな 小松菜,パプリカ,人参,ひじき,コーン にんじん 人参,ごぼう,しめじ,ほうれん草	ごめ おおむき 米, 大麦 かたくりこ さんおんとう 片栗粉, 三温糖, 油 さんおんとう マロニー,三温糖,ごま	609	2.3
9	きん 金	ごはん とりにく 鶏肉のみぞ焼き マカロニサラダ すまじる すまじ汁	みそ とりにく 味噌,鶏肉 ツナ,チーズ	しょうが 生姜,にんにく,キャベツ,みかん きゅうり にんじん 胡瓜,人参 にんじん 人参,えのき,大根,なす,小松菜	ごめ おおむき 米, 大麦 さんおんとう 三温糖,ごま油 さんおんとう マカロニー,三温糖	628	2.9
10	ど 牛						
11	にち 日						
12	げつ 月						
13	か 火	さつまいもカレー グリーンサラダ	とり たいす 鶏ミンチ,大豆	たま にんじん 玉ねぎ,人参,なす,ピーマン たま にんじん きゅうり 玉ねぎ,人参,パプリカ,胡瓜,コーン みずな 水菜,キャベツ,レタス,もやし	ごめ おおむき 米, 大麦,さつまいも さんおんとう あぶら 三温糖,ごま,ごま油	556	2.3
14	すい 水	ごはん いわし 鰯のおろしがけ い いろど ヤーコン入り彩りきんぴら じる かす汁	いわし 鰯	だいこんは とうみょう 大根, 葉ねぎ,もやし,豆苗,オレンジ にんじん 人参,ごぼう,ピーマン,こんにゃく たま だいこんにんじん 玉ねぎ,大根, 人参, 小松菜, 白菜	ごめ おおむき 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう ヤーコン,三温糖,ごま	570	3.1
15	もく 木	ごはん や ふう に すき焼き風 煮 ながいも 長芋のゆず和え しる みそ汁	ぎゅうにく とうふ 牛肉, 豆腐 かつおぶし 鰹節 みそ あぶらあ 味噌,油揚げ	たま にんじん しろ 玉ねぎ,人参,エリンギ,白ねぎ,白菜, 白瀧 きゅうり にんじん 胡瓜,ゆず,人参 にんじん 人参,しめじ,ほうれん草	ごめ おおむき 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 ながいも さんおんとう 長芋,ごま,三温糖 じゃがいも	623	2.7
16	きん 金	ごはん あつあ 厚揚げの野菜あんかけ とり いく いろど 鶏むね肉の彩り和え しる みそ汁	あつあ 厚揚げ たいす とりにく 大豆, 鶏肉 みそ 味噌	たま にんじん 玉ねぎ,人参,エリンギ,白菜,ピーマン,レタス こまつな 小松菜,セロリ,パプリカ にんじん 人参,チンゲン菜,舞豆, 南瓜, 大根	ごめ おおむき 米, 大麦 さんおんとう かたくりこ 三温糖, 片栗粉 あぶら ごま,ごま油	599	2.0
17	ど 牛						
18	にち 日						
19	げつ 月	ごはん とりにく 鶏肉のオイスター醤油焼き もやしナムル たまご 卵スープ	とりにく 鶏肉 かりめんじやこ あぶらあ, たまご 油揚げ,卵	にんにく,キャベツ,みかん にんじん もやし,人参,にら たま にんじん 玉ねぎ,人参,葉ねぎ	ごめ おおむき 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう あぶら ごま,三温糖,ごま油	552	2.8

20	か 火	ごはん さけ てづくり しおこうじや 鮭の手作り塩麹焼き はくさい に 白菜の煮びたし とんじる 豚汁	さけ みそ ぶたにく 味噌,豚肉	もやし,豆苗,りんご はくさい にんじん みずな 白菜, 人参, 水菜 だいこん にんじん はくさい 大根,ごぼう,人参,こんにゃく,白菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 こめこうじ 米麹	564	2.0
21	すい 水	ごはん ぶりの南蛮漬け おやいも にもの 親芋の煮物 しる みそ汁	ぶり,チーズ ぎゅうにく 牛肉 みそ 味噌	たま にんじん 玉ねぎ,人参,ピーマン,パプリカ,レタス にんじん みずな 人参,こんにゃく,水菜 はくさい にんじん そうは 白菜,ごぼう,人参,ほうれん草,葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう かたくりこ 三温糖, 片栗粉 さといも さんおんとう 里芋, 三温糖	557	2.9
22	もく 木	ごはん ほっかけのかば焼き はくさい 白菜とツナの和風サラダ しる みそ汁	ほっかけ ツナ みそ あつあ 味噌,厚揚げ	もやし,豆苗,オレンジ はくさい にんじん しょうが 白菜, 人参, 生姜 こまつな にんじん 小松菜,えのき,人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう かたくりこ あぶら 三温糖, 片栗粉, 油 さんおんとう 三温糖,こま じゃがいも	582	2.2
23	きん 金	ごはん ぶたにく みそいた 豚肉の味噌炒め あおな あ 青菜ごま和え じる すまし汁	みそ ぶたにく 味噌,豚肉 ごま,ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	だいこん にんじん たま 大根,なす,人参,エリンギ,玉ねぎ,キャベツ プロッコリー,ピーマン,しめじ,にんにく こまつな にんじん しゅんぎく 小松菜, 人参, 春菊 しろ にんじん みずな 白ねぎ,人参,しめじ,水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう あぶら 三温糖,こま油 さんおんとう ごま,三温糖	621	2.7
24	ど 土						
25	にち 日						
26	げつ 月	ごはん にく 肉じゃが プロッコリーのうめ和え しる みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 かつおぶし 鰯節 みそ あぶらあ 味噌,油揚げ	たま にんじん しらたき 玉ねぎ,人参,いんげん,白滝 うめぼし にんじん プロッコリー,梅干し,人参 にんじん みずな 人参,キャベツ,エリンギ,水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう じゃがいも,三温糖 さんおんとう 三温糖	571	3.2
27	か 火	ごはん さわら さきょうや 鰯の西京焼き とうふ わふう 豆腐の和風あんかけ ごもぐじる 五目汁	さわら みそ 鰯, 味噌 とうふ たまご 豆腐, 卵 とりにく 鶏肉	もやし,かいわれ,みかん たま にんじん 玉ねぎ,人参,えのき,ピーマン はくさい しいたけ み ぱ にんじん 白菜,わかめ,椎茸, 三つ葉,人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう かたくりこ 三温糖, 片栗粉	558	2.3
28	すい 水	きょうどうりょうり ひょうご 『郷土料理: 兵庫』 くろまめ 黒豆ごはん さば 鮭のネギソースかけ こんさい にもの 根菜の煮物 しる みそ汁	くろまめ さば みそ 味噌	しろ しょうが 白ねぎ,生姜,にんにく,レタス,りんご だいこん にんじん 大根,こんにゃく,人参,いんげん こまつな きりぼし 小松菜,なす,切り大根,ごぼう,人参	こめ 米 さんおんとう あぶら 三温糖,こま油 さんおんとう ヤーコン,三温糖	564	2.9
29	もく 木	ごはん とん 麻力ツ(梅味噌ソース) だいこん ゆずい すのもの 大根の柚子入り酢の物 じる すまし汁	ぶたにく うめみそ たまご 豚肉, 梅味噌,卵 とうふ 豆腐	キャベツ,パプリカ,プロッコリー だいこん にんじん 大根,ゆず,人参 はくさい にんじん 白菜,エリンギ,人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 はりきこ こ あぶら 薄力粉,パン粉,油 さんおんとう 三温糖	601	2.6
30	きん 金	ごはん さけ や 鮭の酒かす焼き きりぼし大根の煮付け しる みそ汁	みそ さけ 味噌,鮭 あぶらあ だいす 油揚げ,大豆 みそ あつあ 味噌,厚揚げ	もやし,豆苗,オレンジ きりぼし大根,こんにゃく,人参,豆苗 たま にんじん そう 玉ねぎ,人参,ごぼう,ほうれん草	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖, 油	580	2.8

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

兵庫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。

☆今月の使用している旬の食材は、大根、白菜、ほうれん草、春菊です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質	しつ 脂質	ししつ 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 りよう ていきょう た食事量を提供しています。
		たんぱく質	しつ 脂質	ししつ 炭水化物	えんぶん 塩分	
1ヶ月平均値	589	23.7	17.6	76.5	2.7	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

~1/28 (水) メニュー: 兵庫の郷土料理『黒豆ご飯』~

ふっくらと炊き上げた丹波産の黒豆を贅沢に使い、豆の自然な甘みと香りを楽しむことができるごはんです。

