

<div><div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div></div><div>1月の献立表</div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div></div></div><div>令和8年</div></div>				風の子そだち園			
材料		エネルギー	塩分				
ち、にく 血や肉になる		からだ、ちようし、ととの 体の 調子を整える	エネルギー源になる	(Kcal)	(g)		
1	もく						
2	きん						
3	とし						
4	にち						
5	げつ	せきはん 赤飯 ししゃものてんばら たづく 田作り くらめ 黒豆 こうはく 紅白なます そうじ お雑煮	あすき ししゃも ごまめ くらめ 黒豆 みそ とりにく 味噌、鶏肉	オレンジ だいこん、にんじん 大根、ゆず、人参 だいこん、にんじん みずな 大根、人参、水菜	こめ、こめ 米、もち米、ごま てんぷら粉、油 ごま、さんおんとう さんおんとう さんおんとう さんおんとう さんおんとう さんおんとう かたくりこ、しょうしんこ 片栗粉、上新粉	666	3.1
6	か	ごはん ぶた、しょうがや 豚の生姜焼き あおな、ひた 青菜のお浸し みそ汁	みそ、ぶたにく 味噌、豚肉 かつおぶし ちりめんじゃこ、鯉節 みそ、とうふ 味噌、豆腐	たま、にんじん、しょうが 玉ねぎ、人参、キャベツ、生姜、ブロッコリー こまつな、そう、にんじん 小松菜、ほうれん草、人参 にんじん、はくさい、は 人参、なす、白菜、葉ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう、あぶら さんおんとう、油 さんおんとう さんおんとう	606	2.6
7	すい	ななくさかゆ 七草粥 さけ、ゆうあんや 鮭の鹽焼 ちくぜんに ミニ筑前煮 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、だいこんは 七草、大根、葉 ゆず、レタス、りんご だいこん、にんじん、れんこん 大根、ごぼう、人参、こんにゃく、蓮根、いんげん にんじん 人参、キャベツ、チンゲン菜	こめ 米 ごま さんおんとう ヤーコン、三温糖 じゃがいも	590	3.4
8	もく	ごはん あかうお、に 赤魚のあずま煮 あ 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 ちりめんじゃこ みそ、あぶらあ、とうにゅう 味噌、油揚げ、豆乳	とうみよう もやし、豆苗 こまつな、にんじん 小松菜、パプリカ、人参、ひじき、コーン にんじん、そう 人参、ごぼう、しめじ、ほうれん草	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこ、さんおんとう、あぶら 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	ごはん とりにく、や 鶏肉のみそ焼き マカロニサラダ じる すまし汁	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、だいこん、こまつな 人参、えのき、大根、なす、小松菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま、ごま油 さんおんとう マカロニ、三温糖	628	2.9
10	とし						
11	にち						
12	げつ						
13	か	さつまいもカレー グリーンサラダ ヨーグルト	とり、だいず 鶏ミンチ、大豆 ヨーグルト	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	こめ、おおむぎ 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	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 かす汁	いわし 鰯 みそ、ぶたにく 味噌、豚肉	だいこんは 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、こまつな、はくさい 玉ねぎ、大根、人参、小松菜、白菜	こめ、おおむぎ 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	ごはん や、ふう、に すき焼き風 煮 ながいも、い、いろど 長芋のゆず和え みそ汁	ぎゅうにく、とうふ 牛肉、豆腐 かつおぶし 鯉節 みそ、あぶらあ 味噌、油揚げ	たま、にんじん、しる、はくさい、しらたき 玉ねぎ、人参、エリンギ、白ねぎ、白菜、白滝 きゅうり、にんじん 胡瓜、ゆず、人参 にんじん、そう 人参、しめじ、ほうれん草	こめ、おおむぎ 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	ごはん あつあ、やさい 厚揚げの野菜あんかけ とり、にく、いろどあ 鶏むね肉の彩りしる みそ汁	あつあ 厚揚げ だいず、とりにく 大豆、鶏肉 みそ 味噌	たま、にんじん、はくさい 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、さい、まいたけ、かぼちゃ、だいこん 人参、チンゲン菜、舞茸、南瓜、大根	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 あぶら ごま、ごま油	599	2.0
17	とし						
18	にち						
19	げつ	ごはん とりにく、しょうゆや 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 ちりめんじゃこ 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、は 玉ねぎ、人参、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、あぶら ごま、三温糖、ごま油	552	2.8

20	か火	ごはん さけ てつく 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 鮭 みそ ぶたにく 味噌,豚肉	とうみょう もやし,豆腐,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 大根,ごぼう,人参,ごんにやく,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 なんばんづ 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 人参,ごんにやく,水菜 はくさい にんじん 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 かたくりに 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 ほっけのかは や 焼き はくさい わふう 白菜とツナの和風サラダ しる みそ汁	ほっけ ツナ みそ あつあ 味噌,厚揚げ	とうみょう もやし,豆腐,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 かたくりに あぶら 三温糖, 片栗粉, 油 さんおんとう 三温糖,ごま 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 しる 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 ブロッコリー,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,ごま油 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 じゃが 肉じゃが あ ブ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 鰹節 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 ブロッコリー,梅干し,人参 にんじん 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 さいきょうや 鰯の西京焼き とうふ わふう 豆腐の和風あんかけ ごもくる 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 ば 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 かたくりに 三温糖, 片栗粉	558	2.3
28	すい水	ごはん きょうとりよりり ひょうこ 郷土料理：兵庫 くろまめ 黒豆ごはん さば 鯖のネギソースがけ こんさいにもの 根菜の煮物 しる みそ汁	くろまめ 黒豆 さば 鯖 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,ごんにやく,人参,いんげん こまつな きりぼしだいこん にんじん 小松菜,なす,切干大根,ごぼう,人参	こめ 米 さんおんとう あぶら 三温糖,ごま油 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 うめみそ 豚カツ(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 しる 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,ブロッコリー 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 はくきこ 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 さけ や 鮭の酒かす焼き きりぼしだいこん につ 切干大根の 煮付け しる みそ汁	みそ さけ 味噌,鮭 あぶらあ だいず 油揚げ,大豆 みそ あつあ 味噌,厚揚げ	とうみょう もやし,豆腐,オレンジ きりぼしだいこん にんじんとうみょう 切干大根,ごんにやく,人参, 豆腐 たま にんじん 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。

☆**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。

☆今月の使用している旬の食材は、だいこん はくさい とうふ しゅんぎく
大根、白菜、豆腐、ほうれん草、春菊です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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 た食事量を提供しています。
	(kcal)	(g)				
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。

