



9月の献立表

令和8年

風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりよう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ち にく 血や肉になる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	か 火	ごはん れい 冷しゃぶ ごぼうサラダ しる みそ汁	ぶたにく 豚肉 みそ 味噌 みそあつあ 味噌、厚揚げ	きゅうり 胡瓜、レタス、パプリカ、トマト、大葉 ごぼうきゅうり にんじんあお 牛蒡、胡瓜、コーン、人参、青のり にんじん はくさい 人参、わかめ、白菜、しめじ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、マヨネーズ、ごま	637	1.9
2	すい 水	れいめん 冷麺 ふかし手 うめ 梅ゼリー	とりにく たまご 鶏肉、卵	きゅうり しいたけ はくさい 胡瓜、オクラ、椎茸、トマト、白菜 うめ かんてん 梅、寒天	さとうちゅうかめんあぶら 砂糖、中華麺、ごま油 さつまいも さとう 砂糖	479	2.5
3	もく 木	ごはん ほっけのかば焼き とうがん 冬瓜のそぼろ煮 しる みそ汁	ほっけ ぶたにく 豚肉 みそあぶらあ 味噌、油揚げ	オレンジ、レタス とうがん 冬瓜 たま なす 玉ねぎ、茄子、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとうあぶら かたくりこ 砂糖、油、片栗粉 さとうかたくりこ 砂糖、片栗粉 じゃがいも	515	2.1
4	きん 金	ごはん とりにく 鶏肉とレンコンのおろし煮 あおな なつとうあ 青菜の納豆和え しる みそ汁	とりにく 鶏肉 なつとう かつおぶし 納豆、鰹節 みそあぶらあ 味噌、油揚げ	なす れんこんだいこん にんじん 茄子、蓮根、大根、レタス、人参 こまつな そうにんじん 小松菜、ほうれん草、人参 かぼちゃ たま 南瓜、えのき、玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶらかたくりこ さとう 油、片栗粉、砂糖 さとう 砂糖	658	2.6
5	ど 土						
6	にち 日						
7	げつ 月	ごはん しゃけゆずこしょうや 鮭の 柚子胡椒焼き きゅうり すもの 胡瓜とわかめの酢の物 こもくじる 五目汁	しゃけ 鮭 ちりめんじゃこ とりにく 鶏肉	しょうが にんにく、生姜、りんご、キャベツ きゅうり にんじん 胡瓜、わかめ、人参 だいこんこまつなごぼう にんじん 大根、小松菜、牛蒡、ねぎ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖	537	2.6
8	か 火	ポークカレー グリーンサラダ ヨーグルト	ぶたにく 豚肉 ヨーグルト	たま だいこん にんじん 玉ねぎ、大根、しめじ、人参 えだまめ きゅうり 枝豆、レタス、胡瓜、オクラ、コーン、キャベツ パプリカ、大葉	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、米、大麦 オリーブオイル、砂糖	571	2.2
9	すい 水	ごはん メバルの照り焼き きゅうり すもの ツナと胡瓜のさっぱり和え しる みそ汁	メバル、たまご ツナ みそあつあ 味噌、厚揚げ	とうみょう もやし、豆腐、りんご きゅうはんじん たま 胡瓜、人参、セロリ、玉ねぎ なす みずな 茄子、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう あぶら 砂糖、ごま油 じゃがいも	523	2.7
10	もく 木	《クッキング》					
11	きん 金	ごはん あつあ 厚揚げのきのこあんかけ じゃがいものほっこり煮 とんじる 豚汁	あつあ 厚揚げ みそ ぶたにく 味噌、豚肉	しめじ、えのき、エリンギ玉ねぎ、人参、ねぎ にんじん ひじき、人参 ごぼう だいこん にんじん 牛蒡、ねぎ、大根、こんにゃく、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりこ 砂糖、片栗粉 じゃがいも さとう 砂糖 さつまいも	593	2.7
12	ど 土						
13	にち 日						
14	げつ 月	ごはん さば かんこくふう 鯖の韓国風煮 なす あ 茄子の揚げだし しる みそ汁	さばたまご 鯖、卵 あつあ みそ 厚揚げ、味噌	しろ しょうが 白ねぎ、生姜、にんにく、もやし、かいわれ菜 なす 茄子、ねぎ、しょうが にんじんきりぼしだいこんこまつな 人参、切干大根、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら ごま、砂糖、ごま油 かたくりこ さとう 片栗粉、ごま、砂糖	624	2.7
15	か 火	ごはん や ふうに すき焼き風煮 マロニーのマヨ和え しる みそ汁	とうふぎゅうにく 豆腐、牛肉 みそあぶらあ 味噌、油揚げ	たま しいたけ はくさいしろ にんじん 玉ねぎ、椎茸、えのき、白菜、白ねぎ、人参 こまつなにんじん 小松菜、人参、コーン えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 マロニー、マヨネーズ、ごま、砂糖 じゃがいも	632	2.3
16	すい 水	きょうどりよりおきなわけん 《郷土料理：沖縄県》 ごはん タマナーチャンブル ゴーヤのおかか和え わかめスープ	ぶたにくたまごとうふ 豚肉、卵、豆腐 かつおぶし 鰹節	にんじん キャベツ、人参、ニラ、りんご にがうり、もやし、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶらあぶら 砂糖、ごま油、油 さとうあぶら 砂糖、油 あぶら ごま、ごま油	594	2.1

17	もく木	さつまいもごはん しゃけしょうゆこうじや 鮭の醤油焼き だいずにも 大豆とひじきの煮物 しる みそ汁	しゃけ 鮭 だいず 大豆 みそとうふ 味噌、豆腐	とうみょう トマト、豆腐、もやし ごぼう、こんぶ、にんじん 牛蒡、ひじき、昆布、こんにゃく、人参 にんじん、はくさい 人参、しめじ、白菜、ねぎ	こめ 米、さつまいも こめこうじ 米麴 さとう 砂糖	550	2.6
18	きん金	ごはん とりにく 鶏肉ときこのガーリック焼き や だいこん 大根サラダ しる みそ汁	とりにく 鶏肉 みそあつあ 味噌、厚揚げ	まいたけ しめじ、えのき、エリンギ、舞茸、にんにく ピーマン、レタス、りんご おおききゅうり、だいこん、な 大葉、胡瓜、パプリカ、大根、かいわれ菜 こまつな、たま、にんじん 小松菜、玉ねぎ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう バター、砂糖 さとう 砂糖、オリーブオイル	604	2.5
19	ど十						
20	ひ日						
21	げ月						
22	か火						
23	すい水						
24	もく木	ごはん しょうがに ほきの生姜煮 あおな、ひた 青菜のお浸し ごもじる 五目汁	ほき あぶらあ 油揚げ とりにく 鶏肉	しょうが、とうみょう 生姜、もやし、豆腐、トマト 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、だいこん 人参、しめじ、白菜、ねぎ、大根	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	485	2.5
25	きん金	ごはん たらに 鱈のケチャップ煮 コールスローサラダ とうにゅう 豆乳スープ	たら 鱈 あぶらあとうにゅう 油揚げ、豆乳	たま、にんじん 玉ねぎ、人参、レタス、レモン たま、きゅうり 玉ねぎ、コーン、キャベツ、胡瓜、パプリカ はくさい、かぼちゃ、そうにんじん 白菜、南瓜、ほうれん草、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、じゃがいも、油、ごま油 マヨネーズ	580	2.2
26	ど十						
27	にち日						
28	げ月	ごはん あき、ぎゅうにくみそいた 秋ナスと牛肉の味噌炒め きのこのさっぱり和え じる すまし汁	あか、ぎゅうにく 赤みそ、牛肉 ちりめんじゃこ	なす、たま、こまつな、にんじん 茄子、玉ねぎ、小松菜、にんにく、人参、トマト キャベツ だいこん、たま、にんじん 大根、えのき、エリンギ、玉ねぎ、人参、しめじ たま、にんじん 玉ねぎ、わかめ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さとうあぶら 砂糖、油 あぶら ごま油 ふ 糸	620	2.7
29	か火	ごはん しろみぎかな、からや 白身魚のピリ辛焼き ビーンズサラダ しる みそ汁	シルバー だいず、まめ 大豆、ひよこ豆、チーズ、いんげん豆 まめ みそあぶらあ 味噌、油揚げ	もやし、にんにく、オレンジ にんじん、きゅうり 人参、キャベツ、胡瓜、レタス、パプリカ、コーン かぼちゃ、そう 南瓜、ほうれん草、エリンギ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう マヨネーズ、砂糖	559	2.6
30	すい水	ごはん とりにく 鶏肉のピカタ うめあ ブロッコリーとジャガイモの梅和え しる みそ汁	とりにくたまご 鶏肉、卵 みそあつあ 味噌、厚揚げ	キャベツ、りんご ブロッコリー、うめぼし キャベツ、人参、エノキ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこあぶら 小麦粉、油 さとう 砂糖、じゃがいも、油	653	2.5

- ☆メニューの変更を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利用しています。
- ☆**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、きのこ、さつまいも、秋ナスです。

	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	※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 あ 合わせた食事量を提供しています
	(kcal)			(g)		
1ヶ月平均値	577	21.9	18.6	73.4	2.4	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～9/16(水) 沖縄県メニュー:タマナーチャンプル～

沖縄の方言でキャベツを意味する「タマナー」を使った、キャベツが主役の沖縄の定番家庭料理です。キャベツ、豚肉、豆腐などを炒め、塩こしょうや出汁、鰹節などでシンプルに味付けをします。

～たんぱく質を摂って元気な毎日を～
 たんぱく質は筋肉や血液、皮膚など体を作る大切な栄養素です。他の栄養素から合成できないため、食べ物から摂取しなければなりません。
 歳をとるにつれてたんぱく質の利用効率が下がるため、若いころよりも積極的に取り入れましょう！

