

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				有機食材使用率	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 (月)	小豆ご飯 春の切干大根の煮物(たけのこ) 白和え 園の味噌汁	有機半つき米、なたね油、ごま油	有機絹ごし豆腐、有機あずき(乾)、油揚げ、高野豆腐、有機米みそ(淡色みそ)、白みそ、有機玄米みそ	有機にんじん、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機たけのこ水煮、有機こまつな、有機糸こんにゃく、有機葉ねぎ、有機白ごまペースト、有機白すりごま、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	有機しょうゆ、慈眼の塩、梅酢	93%	エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 477 mg
06 (金)	アマランサスご飯 Caひじき煮 納豆和え(海苔・ごま) 切干大根と海苔の味噌汁	有機半つき米、有機アマランサス、ごま油、なたね油	有機納豆、有機煮大豆、有機米みそ(淡色みそ)、いわし(煮干し)、しらす干し、有機玄米みそ	有機糸こんにゃく、有機たまねぎ、しめじ、有機にんじん、有機白すりごま、ひじき、有機切り干しだいこん、あおさ、有機葉ねぎ、焼きのり	有機しょうゆ、酒、有機本みりん、慈眼の塩、梅酢	89%	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.0 g カルシウム 290 mg
09 (月)	梅じゃこご飯 車麩とじゃが芋のカレー煮 キャベツ麺ドレッシングサラダ 玉ねぎの味噌汁	有機半つき米、有機じゃがいも、なたね油、焼ふ(車ふ)、有機キヌア、有機片栗粉	しらす干し、有機米みそ(淡色みそ)、有機玄米みそ、白みそ、高野豆腐	有機たまねぎ、有機にんじん、有機キャベツ、有機いんげん、有機こまつな、うめびしお、焼きのり	有機しょうゆ、有機本みりん、有機玄米酢、慈眼の塩、梅酢、有機カレースライス	90%	エネルギー 391 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 10.0 g カルシウム 168 mg
10 (火)	ひじきご飯 厚揚げの甘酢餡 納豆和え(青菜・じゃこ) ごぼうの味噌汁	有機半つき米、有機片栗粉、ごま油	有機納豆、有機三角厚揚げ、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、しらす干し、高野豆腐、有機玄米みそ	有機にんじん、有機たまねぎ、有機こまつな、有機ごぼう、有機だいこん、有機糸こんにゃく、有機ピーマン、有機しいたけ、ひじき	有機トマトケチャップ、有機しょうゆ、有機玄米酢、有機本みりん、梅酢、慈眼の塩	94%	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 302 mg
12 (木)	わかめご飯 豚肉入りきんぴらごぼう 納豆の梅おろし和え キャベツの味噌汁	有機半つき米、ごま油、森野本葛、なたね油	有機納豆、有機豚ばら肉、有機わかめ(淡色みそ)、有機玄米みそ	有機ごぼう、有機にんじん、有機だいこん、有機キャベツ、有機緑豆もやし、有機こまつな、有機白すりごま、うめびしお、カットわかめ、おにぎりわかめ、焼きのり	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、梅酢	96%	エネルギー 418 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 257 mg
13 (金)	アマランサスご飯 大根と車麩の煮物 青菜の磯辺和え 玉ねぎの味噌汁	有機半つき米、有機アマランサス、なたね油、焼ふ(車ふ)	有機米みそ(淡色みそ)、有機玄米みそ、高野豆腐	有機たまねぎ、有機こまつな、有機にんじん、有機緑豆もやし、有機だいこん、有機白すりごま、こんぶ(だし用)、焼きのり	有機しょうゆ、慈眼の塩	97%	エネルギー 326 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 6.5 g カルシウム 271 mg
16 (月)	小豆ご飯 春の切干大根の煮物(たけのこ) 白和え 園の味噌汁	有機半つき米、なたね油、ごま油	有機絹ごし豆腐、有機あずき(乾)、油揚げ、高野豆腐、有機米みそ(淡色みそ)、白みそ、有機玄米みそ	有機にんじん、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機たけのこ水煮、有機こまつな、有機糸こんにゃく、有機葉ねぎ、有機白ごまペースト、有機白すりごま、ひじき、こんぶ	有機しょうゆ、慈眼の塩、梅酢	88%	エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 472 mg
17 (火)	粟ご飯 鶏の塩から揚げ 納豆和え(青菜・人参) キャベツの味噌汁	有機半つき米、なたね油、有機片栗粉、有機米粉、玄米粉(焙煎)、有機もちあわ	有機鶏もも肉、有機納豆、有機米みそ(淡色みそ)、有機玄米みそ	有機だいこん、有機キャベツ、有機緑豆もやし、有機こまつな、有機にんじん、有機白すりごま、カットわかめ	有機しょうゆ、慈眼の塩	93%	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.3 g カルシウム 287 mg
19 (木)	アマランサスご飯 豆カレー 人参のドレッシングサラダ ごまプリン	有機半つき米、有機じゃがいも、玄米粉(焙煎)、なたね油、有機アマランサス、森野本葛、黒砂糖	有機豆乳、有機煮大豆、白みそ、有機玄米みそ	有機たまねぎ、有機にんじん、有機トマトジュースづけ(缶)、有機キャベツ、有機だいこん、有機いんげん、有機白ごまペースト、有機にんにく、有機しょうが、粉かんでん	有機しょうゆ、梅酢、慈眼の塩、有機カレースライス	94%	エネルギー 410 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 9.8 g カルシウム 187 mg
20 (金)	筍ご飯 豆腐と青菜の炒め煮 玉ねぎドレッシングサラダ 海苔の味噌汁	有機半つき米、ごま油、有機オリーブ油	有機木綿豆腐、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、高野豆腐、有機玄米みそ、しらす干し	有機にんじん、有機だいこん、有機こまつな、有機たまねぎ、有機たけのこ水煮、有機いんげん、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機葉ねぎ、焼きのり、こんぶ(だし用)	有機しょうゆ、梅酢、有機玄米酢、慈眼の塩	93%	エネルギー 326 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 308 mg
23 (月)	切り干し大根ご飯 Caひじき煮 納豆和え(青菜・梅) 筍と豆腐の味噌汁	有機半つき米、なたね油、ごま油	有機納豆、有機木綿豆腐、有機米みそ(淡色みそ)、有機煮大豆、油揚げ、いわし(煮干し)、有機玄米みそ	有機糸こんにゃく、有機だいこん、有機切り干しだいこん、有機たけのこ水煮、有機こまつな、有機にんじん、ひじき、有機葉ねぎ、カットわかめ、うめびしお、有機しょうが	有機しょうゆ、酒、梅酢、有機本みりん、慈眼の塩	96%	エネルギー 366 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 9.3 g カルシウム 361 mg
24 (火)	青豆ごはん 季節の魚の焼焼き ひじきと海藻の和え物 玉ねぎの味噌汁	有機半つき米、なたね油、有機もちちぎ、ごま油	さけ、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、有機玄米みそ、高野豆腐	有機たまねぎ、有機キャベツ、有機冷凍グリーンピース、有機ねぎ、有機だいこん、有機にんじん、有機いんげん、有機白すりごま、ひじき、カットわかめ、こんぶ(だし用)	有機しょうゆ、慈眼の塩、梅酢、酒	71%	エネルギー 346 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 9.1 g カルシウム 431 mg
26 (木)	キヌアご飯 車麩のフライ 付け合わせ ごぼうの味噌汁	有機半つき米、有機小麦粉、焼ふ(車ふ)、パン粉、なたね油、有機キヌア	油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、白みそ、有機玄米みそ	有機ごぼう、有機キャベツ、有機糸こんにゃく、有機みずな、有機にんじん、有機白ごまペースト	有機トマトケチャップ、有機しょうゆ、梅酢、慈眼の塩	86%	エネルギー 411 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 10.7 g カルシウム 232 mg
27 (金)	人参じゃこごはん 豆腐の胡麻味噌焼き 納豆和え(青菜・胡麻) 海藻の味噌汁	有機半つき米、ごま油	有機木綿豆腐、有機納豆、有機玄米みそ、有機米みそ(淡色みそ)、しらす干し、高野豆腐、有機きな粉	有機にんじん、有機だいこん、有機こまつな、有機ねぎ、有機れんこん、有機白いりごま、有機白すりごま、有機葉ねぎ、有機切り干しだいこん、カットわかめ、ふのり、焼きのり、あおさ	有機しょうゆ、慈眼の塩、梅酢	95%	エネルギー 358 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 238 mg
30 (月)	小豆ご飯 じゃこ入り切干大根の煮物 納豆和え(ひじき・青菜) 園の味噌汁	有機半つき米、ごま油	有機納豆、有機あずき(乾)、油揚げ、高野豆腐、しらす干し、有機米みそ(淡色みそ)、有機玄米みそ	有機にんじん、有機たまねぎ、有機だいこん、有機こまつな、有機切り干しだいこん、有機葉ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	有機しょうゆ、慈眼の塩、梅酢	92%	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.2 g カルシウム 503 mg
31 (火)	アマランサスご飯 じゃがいもカレー 人参のドレッシングサラダ 豆乳甘酒プリン	有機半つき米、有機じゃがいも、なたね油、玄米粉(焙煎)、有機アマランサス、森野本葛、メープルシロップ	有機豆乳、有機大豆ミート(ミンチ)、白みそ、有機玄米みそ	有機たまねぎ、有機トマトジュースづけ(缶)、有機キャベツ、有機にんじん、有機だいこん、有機いんげん、有機冷凍グリーンピース、粉かんでん、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、梅酢、有機カレースライス、慈眼の塩	85%	エネルギー 438 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 9.9 g カルシウム 152 mg

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。

平均栄養価

エネルギー：396 kcal たんぱく質：14.1 g
脂 質：11.2 g カルシウム：304 mg
食物繊維：7.0 g 食塩相当量：2.0 g

