

## 夕飯献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名			
			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
13 27 (月)	御飯 トマトスープ 南瓜の甘煮 ミートボール 小松菜のソテー	406.2(322.6) 14.1(11.2) 9.7(7.7) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、砂糖、 油、パン粉	豚ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、こ まつな、トマト、にんに く	かつおだし汁、ケチャッ プ、食塩、中濃ソース、 こしょう
14 28 (火)	御飯 みそ汁(キャベツ・麩) 白身魚の照り焼き さつま芋の甘煮 チンゲン菜のお浸し	330.7(264.1) 15.8(12.6) 1.7(1.4) 1.4(1.1)	米、さつまいも、砂糖、 焼酎、きび砂糖	かれい、米みそ(淡色辛 みそ)	チンゲンサイ、キャベ ツ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩
1 15 29 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎじゃがいも) 鶏の照り焼き 切干し大根の煮つけ 小松菜のおかかあえ	383.0(306.3) 15.3(12.3) 9.5(7.6) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、きび砂 糖、油、砂糖	鶏もも肉 切り身、米 みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ、かつお節	こまつな、たまねぎ、に んじん、切り干しだいこ ん	かつおだし汁、しょう ゆ、酒
2 16 30 (木)	ハヤシライス トマト キャベツときゅうりの塩もみ	423.9(339.1) 10.6(8.5) 13.6(10.9) 1.1(0.9)	米、小麦粉、コーン油、 油	豚肉(小間)	たまねぎ、トマト、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、しょうが	かつおだし汁、ケチャッ プ、ウスターソース、食 塩
17 (金)	御飯 みそ汁(茄子・たまねぎ) 鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら 白菜のお浸し	332.9(266.3) 17.0(13.6) 4.1(3.3) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、油、ご ま油、砂糖	さけ、米みそ(淡色辛み そ)	はくさい、たまねぎ、な す、にんじん	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩
6 20 (月)	御飯 野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニン ジン) ハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリーの塩ゆで	402.5(322.0) 14.5(11.6) 11.4(9.2) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油、パ ン粉	豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコ リー、キャベツ、にんじ ん	かつおだし汁、ケチャッ プ、食塩、しょうゆ、こ しょう
7 21 (火)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 白身魚の塩焼き 大根の煮物 ほうれん草のお浸し	293.6(234.9) 15.7(12.6) 1.8(1.4) 1.4(1.1)	米、きび砂糖	かれい、米みそ(淡色辛 みそ)	ほうれんそう、だいこ ん、たまねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
8 22 (水)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) 肉団子のケチャップ煮 人参の詰め煮 チンゲン菜のお浸し	408.0(310.1) 13.1(9.7) 12.0(8.5) 1.7(1.3)	米、片栗粉、油、きび砂 糖	豚ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)	にんじん、チンゲンサ イ、だいこん、しめじ、 たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、ウスター ソース、食塩
9 (木)	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 麻婆豆腐 かぶの煮物 いんげんのお浸し	364.2(291.4) 13.7(11.0) 9.3(7.4) 1.7(1.3)	米、油、片栗粉、ごま 油、砂糖	押し木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛み そ)	かぶ、いんげん、キャベ ツ、しめじ、ねぎ、しょ うが	かつおだし汁、しょうゆ
10 24 (金)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 白身魚の味噌焼き 南瓜の煮物 小松菜のお浸し	360.3(288.2) 18.7(14.9) 5.6(4.5) 1.5(1.2)	米、きび砂糖、砂糖	かれい、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	かぼちゃ、こまつな、だ いこん	かつおだし汁、しょう ゆ、酒

食材の入荷の状況により、献立が変更になることがあります。

1～2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

食べたことのない食材に関しては、給食で出る前にご家庭で食べてみてください。