

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
26 (月)	御飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 中華風ローストチキン 粉ふき芋 キャベツとツナのサラダ	392.5(313.4) 15.0(12.0) 10.7(8.5) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、コーン油、きび砂糖、ごま油、すりごま	鶏もも肉 切り身、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩
13 27 (火)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鯖の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 白菜のおかか和え	438.3(350.7) 20.4(16.3) 13.3(10.6) 1.4(1.1)	米、油、きび砂糖	さわら、油揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、はくさい、だいこん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒
14 28 (水)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 豚肉とピーマンの味噌炒め 里芋のそぼろ煮 小松菜のお浸し	398.4(318.6) 14.5(11.6) 11.5(9.2) 1.5(1.2)	米、さといも、油、きび砂糖、焼い	豚肉(小間)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	ごまつな、ピーマン、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ
1 15 (木)	御飯 みそ汁(わかめ・葱・麩) かじきの味噌焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	348.2(278.6) 16.4(13.1) 5.1(4.1) 1.5(1.2)	米、焼い、きび砂糖、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒
2 16 (金)	御飯 野菜スープ(キャベツ・しめじ・ニンジン) 鮭のムニエル さつま芋の甘煮 ちんげん菜のソテー	379.4(303.5) 16.1(12.9) 5.8(4.7) 1.1(0.9)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、コーン油、油	さけ	チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、にんじん、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、こしょう
5 19 (月)	御飯 みそ汁(茄子・えのき) 豚肉とキャベツの生姜炒め 人参の含め煮 白菜のお浸し	365.9(292.7) 13.9(11.1) 9.8(7.8) 1.5(1.2)	米、コーン油、きび砂糖	豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、キャベツ、なす、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒
6 20 (火)	御飯 みそ汁(しめじ・麩) 白身魚の塩焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草のおかか和え	315.6(252.4) 16.5(13.2) 2.9(2.3) 1.3(1.1)	米、さといも、油、焼い、きび砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、しめじ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
7 21 (水)	御飯 ハヤシライス キャベツときゅうりの塩もみ トマト	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
8 22 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 鶏肉の味噌焼き 切り昆布の煮つけ チンゲン菜のお浸し	385.5(308.3) 15.2(12.1) 10.4(8.3) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、油、きび砂糖	鶏もも肉 切り身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、淡色みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酒
9 23 (金)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) かじきの煮つけ かぶのそぼろ煮 キャベツのおかか和え	374.5(299.7) 17.3(13.9) 8.5(6.8) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、油、きび砂糖	かじき、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぶ、キャベツ、生わかめ、しょうが	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。