

夕飯献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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
12 26 (月)	御飯 みそ汁(わかめ・葱・麩) かじぎの煮つけ 南瓜のそぼろ煮 キャベツの磯あえ	383.8(307.1) 17.6(14.1) 8.5(6.8) 1.3(1.0)	米、油、焼心、きび砂糖	かじぎ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒
13 27 (火)	御飯 野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニンジン) ミートボール さつまいもの甘煮 アスパラガスの塩ゆで	391.6(313.3) 13.1(10.5) 8.5(6.8) 2.1(1.7)	米、さつまいも、砂糖、パン粉	豚ひき肉	たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、にんにく、レモン	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、中濃ソース、しょうゆ
14 28 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏の照り焼き かぶの煮物 白菜のおかか和え	354.6(283.7) 14.2(11.3) 8.2(6.5) 1.5(1.2)	米、きび砂糖、砂糖	鶏もも肉 切り身、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぶ、はくさい、たまねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒
1 15 29 (木)	御飯 みそ汁(わかめ・とうふ) 白身魚の塩焼き 人参のきんぴら ブロッコリーのおかか和え	309.8(247.9) 17.0(13.6) 3.1(2.5) 1.4(1.1)	米、ごま油、砂糖	かれい、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、ブロッコリー、ねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
2 16 30 (金)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 麻婆豆腐 じゃがいもの煮ころがし 小松菜のお浸し	387.8(310.1) 14.1(11.3) 10.2(8.2) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、油、片栗粉、焼心、ごま油、きび砂糖、砂糖	押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ
5 19 (月)	御飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 鰯の味噌漬け焼き かぶのそぼろ煮 小松菜と人参のお浸し	335.3(268.2) 15.1(12.1) 6.3(5.0) 1.4(1.1)	米、油、きび砂糖	あじ(3枚おろし)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、こまつな、たまねぎ、にんじん、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒
6 20 (火)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) 回鍋肉 南瓜の煮物 ほうれん草のおかか和え	410.8(323.3) 14.6(11.6) 9.8(7.7) 1.6(1.2)	米、砂糖、油	豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、ほうれん草、だいこん、しめじ、ピーマン、にんじん	かつおだし汁、酒、しょうゆ
7 (水)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 鶏肉の味噌焼き 人参のきんぴら ブロッコリーの塩ゆで	359.3(287.4) 15.1(12.1) 8.4(6.7) 1.6(1.3)	米、焼心、きび砂糖	鶏もも肉 切り身、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩
8 22 (木)	御飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 鯖の塩焼き さつまいもの煮物 白菜の磯あえ	370.6(296.1) 16.3(13.0) 6.6(5.3) 1.3(1.0)	米、さつまいも、きび砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、かぶ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
9 23 (金)	御飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 松風焼き 南瓜の甘煮 キャベツの塩もみ	354.5(275.3) 13.6(10.1) 6.4(4.6) 1.3(1.0)	米、砂糖、パン粉、きび砂糖、けしの実	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩

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。