

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
2 16 (月)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮物 スナッフえんどうの塩ゆで	333.8(267.0) 18.1(14.5) 4.1(3.3) 1.9(1.5)	米、きび砂糖、砂糖	さけ、淡色みそ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、スナッフえん どう、だいこん、キャベ ツ、しめじ、にんじん	かつおだし汁、みりん、 酒、しょうゆ、食塩
3 17 (火)	御飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 豆腐ハンバーグ 大根の煮物 アスパラガスのお浸し	322.2(257.7) 11.8(9.5) 8.8(7.1) 1.4(1.1)	米、油、片栗粉、きび砂 糖	豚ひき肉、押し木綿豆腐	たまねぎ、だいこん、グ リーンアスパラガス、生 わかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、ケチャップ、食塩、 こしょう
4 18 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 松風焼き さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し	339.3(263.0) 13.8(10.3) 6.7(4.8) 1.4(1.1)	米、さつまいも、砂糖、 片栗粉、きび砂糖、けし の実	鶏ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)	こまつな、キャベツ、し めじ、ねぎ、しょうが、 レモン	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
5 19 (木)	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 鮭の味噌漬け焼き 人参の甘煮 いんげんのお浸し	303.6(242.9) 18.0(14.4) 4.0(3.2) 1.5(1.2)	米、砂糖、きび砂糖	さけ、押し木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)	にんじん、いんげん、し めじ、ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩
6 20 (金)	御飯 みそ汁(大根・わかめ) 肉団子、南瓜の煮物、キャベ ツの磯あえ	346.7(277.4) 12.0(9.6) 7.2(5.7) 1.4(1.1)	米、片栗粉、ごま油、砂 糖	豚ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、は くさい、キャベツ、たま ねぎ、生わかめ、あおの り	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
9 23 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鱈の照り焼き 切干し大根の煮つけ 小松菜のお浸し	315.4(252.3) 16.0(12.8) 7.2(5.7) 1.5(1.2)	米、油、砂糖、きび砂糖	さわら、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	こまつな、たまねぎ、に んじん、切り干しだいこ ん、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒
10 24 (火)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) 炒り豆腐 かぶのそぼろ煮 いんげんのおかかあえ	303.9(243.1) 10.9(8.7) 8.1(6.5) 1.3(1.1)	米、油、コーン油、きび 砂糖	押し木綿豆腐、鶏ひき 肉、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、かつお 節	かぶ、いんげん、だいこ ん、しめじ、にんじん、 干ししいたけ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
11 25 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) つくね煮 さつまいもの煮物 ほうれん草のお浸し	346.5(277.2) 14.3(11.4) 7.2(5.8) 1.5(1.2)	米、さつまいも、片栗 粉、きび砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、 しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
12 26 (木)	御飯 すまし汁(えのき・ねぎ・豆 腐) かじきの味噌焼き かぶと人参の煮物 スナッフえんどうの塩ゆで	302.3(241.8) 16.0(12.8) 5.3(4.2) 1.6(1.2)	米、きび砂糖	かじき、押し木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、スナッフえんど う、えのきたけ、にんじ ん、ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、酒
13 27 (金)	御飯 トマトスープ ハンバーグ 焼き南瓜 ちんげん菜のソテー	384.1(304.9) 14.0(11.1) 12.4(9.9) 1.0(0.8)	米、じゃがいも、油、片 栗粉	豚ひき肉	チンゲンサイ、たまね ぎ、トマト、かぼちゃ	かつおだし汁、ケチャッ プ、食塩、こしょう

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。