

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
14 28 (月)	御飯 みそ汁(キャベツ・麩) 白身魚の塩焼き さつまいもの煮物 アスパラガスのお浸し	431.0(344.5) 17.8(14.2) 2.0(1.6) 1.3(1.1)	米、米、さつまいも、焼 いんげん、きび砂糖	かれない、米みそ(淡色辛 みそ)	グリーンアスパラガス、 キャベツ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
1 15 29 (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 人参の甘煮 キャベツの塩もみ	471.1(376.9) 14.6(11.7) 8.8(7.0) 1.3(1.1)	米、米、砂糖、パン粉	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、にんにく	かつおだし汁、ケチャッ プ、中濃ソース、しょう ゆ、食塩、しょうゆ
2 16 30 (水)	御飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 豚肉とキャベツの生姜炒め 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	483.2(386.5) 15.7(12.6) 9.8(7.9) 1.6(1.2)	米、米、コーン油、砂糖	豚肉(小間)	かぼちゃ、ほうれんそ う、たまねぎ、キャベ ツ、生わかめ、しょう が、あおのり	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩、食塩
17 31 (木)	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) かじきの煮つけ じゃがいもの煮ころがし いんげんのお浸し	351.1(280.8) 15.9(12.7) 5.9(4.7) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、きび砂 糖、油	かじき、米みそ(淡色辛 みそ)	いんげん、キャベツ、た まねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒
18 (金)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) つくね煮 さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し	379.6(303.6) 14.4(11.5) 6.7(5.3) 1.5(1.2)	米、さつまいも、砂糖、 片栗粉、パン粉、きび砂 糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)	こまつな、だいこん、し めじ、にんじん、ねぎ、 しょうが、レモン	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
7 21 (月)	御飯 みそ汁(わかめ・葱・麩) 白身魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 スナップえんどうの塩ゆで	465.6(372.4) 19.9(15.9) 5.6(4.5) 1.5(1.2)	米、米、油、焼いんげん、きび 砂糖	かれない、鶏ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、スナップえん どう、ねぎ、生わかめ、 しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、酒
8 22 (火)	御飯 みそ汁(かぶ・麩) 炒り豆腐 人参のきめ煮 チンゲン菜のお浸し	408.7(326.5) 11.3(8.9) 5.0(4.0) 1.4(1.1)	米、米、焼いんげん、コーン 油、きび砂糖	押し木綿豆腐、豚肉(小 間)、米みそ(淡色辛み そ)	にんじん、チンゲンサ イ、かぶ、干ししいたけ	かつおだし汁、しょう ゆ、しょうゆ、食塩
9 23 (水)	御飯 みそ汁(わかめ・とうふ) 松風焼き 切干し大根の煮つけ 小松菜のお浸し	474.0(370.8) 17.9(13.5) 9.1(6.8) 1.7(1.4)	米、米、パン粉、油、き び砂糖、砂糖、けしの実	鶏ひき肉、押し木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	こまつな、ねぎ、にんじ ん、切り干しだいこん、 生わかめ、あおのり、 しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、酒
10 24 (木)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 白身魚の塩焼き さつまいもの煮物 いんげんのお浸し	439.6(351.7) 17.7(14.1) 2.0(1.6) 1.3(1.1)	米、米、さつまいも、 じゃがいも、きび砂糖	かれない、米みそ(淡色辛 みそ)	いんげん、生わかめ、う め干し	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
11 25 (金)	御飯 すまし汁(えのき・麩・ねぎ) 鶏肉の味噌焼き かぶの煮物 キャベツのお浸し	459.5(367.6) 16.4(13.1) 8.4(6.7) 1.6(1.3)	米、米、焼いんげん(串いんげん)、砂 糖、きび砂糖	鶏もも肉 切り身、淡 色みそ、かつお節	かぶ、キャベツ、えのき だけ、ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、酒、しょうゆ

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。