

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 みそ汁(茄子・えのき) 鮭の塩焼き じゃがいもの煮ころがし おくらのおかか和え	445.5(356.3) 19.6(15.7) 4.4(3.5) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、油、き び砂糖	さけ、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	オクラ、なす、えのきた け	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
14 28 (火)	ハヤシライス トマト グリーンサラダ	543.2(434.6) 13.4(10.7) 14.7(11.7) 1.2(1.0)	米、小麦粉、コーン油、 油、ごま油	豚肉(小間)、ハム	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、 しょうゆ、食塩、酢、 しょうゆ
1 15 29 (水)	御飯 みそ汁(茄子・油揚げ) 白身魚の味噌焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え	458.3(366.6) 20.4(16.3) 6.8(5.5) 1.7(1.4)	米、油、きび砂糖	かれい、鶏ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、油揚 げ、かつお節	だいごん、ほうれんそ う、なす、あおのり	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩
2 16 30 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 炒り豆腐 人参のきめ煮 小松菜のお浸し	406.4(325.0) 11.1(8.9) 5.0(4.0) 1.4(1.1)	米、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、こまつな、た まねぎ、生わかめ、干し しいたけ、うめ干し	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
3 17 31 (金)	御飯 きのこスープ 鶏肉のケチャップ煮 焼き南瓜 いんげんのソテー	531.2(424.2) 20.0(16.0) 10.6(8.4) 1.7(1.3)	米、コーン油、きび砂 糖、油、片栗粉	鶏肉(もも皮なし) 切り 身、鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、い んげん、トマト、えのき だけ、しめじ、にんじ ん、ねぎ	かつおだし汁、ケチャッ プ、中濃ソース、しょう ゆ、酒、食塩、しょうゆ
6 20 (月)	御飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き 人参の甘煮 小松菜のお浸し	448.1(358.4) 19.3(15.4) 3.6(2.9) 2.0(1.6)	米、砂糖、きび砂糖	さけ、淡色みそ	にんじん、こまつな、た まねぎ、キャベツ、しめ じ、生わかめ	かつおだし汁、みりん、 しょうゆ、酒、食塩
7 21 (火)	御飯 みそ汁(かぶ・麩) 肉しゅうまい さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し	513.3(410.3) 14.8(11.8) 7.6(6.1) 1.3(1.1)	米、さつまいも、しゅう まいの皮、片栗粉、砂 糖、焼☆、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)	ほうれんそう、かぶ、は くさい、たまねぎ、レモ ン	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、しょうゆ
8 22 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 麻婆豆腐 じゃがいもの煮ころがし ちんげん菜のソテー	502.6(402.0) 15.3(12.3) 11.5(9.2) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、油、片 栗粉、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)	チンゲンサイ、キャベ ツ、たまねぎ、ねぎ、 しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、食塩
9 23 (木)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) 白身魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え	463.6(370.9) 20.1(16.1) 5.8(4.6) 1.5(1.2)	米、油、きび砂糖	かれい、鶏ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、かつ お節	かぼちゃ、ほうれんそ う、だいごん、しめじ、 うめ干し、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒
10 24 (金)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 豚肉とピーマンの味噌炒め さつま芋の煮物 キャベツの塩もみ	493.7(394.9) 14.3(11.5) 9.3(7.5) 1.4(1.1)	米、さつまいも、油、き び砂糖、焼☆	豚肉(小間)、米みそ(淡 色辛みそ)、淡色みそ、 かつお節	キャベツ、ピーマン、え のきだけ、ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、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。