

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
1 15 29 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 鮭の照り焼き 大根の煮物 中華きゅうり	443.7(355.0) 19.0(15.2) 3.9(3.1) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、きび砂糖、ごま油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、きゅうり、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩
2 16 30 (火)	ハヤシライス コールスローサラダ トマト	558.9(447.1) 12.7(10.2) 16.1(12.8) 1.4(1.1)	米、小麦粉、コーン油、油、きび砂糖、きび砂糖	豚肉(小間)、淡色みそ	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、酒
3 17 31 (水)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 白身魚の塩焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し	462.4(370.0) 20.5(16.4) 5.8(4.6) 1.5(1.2)	米、きび砂糖	かれい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、ブロッコリー、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、食塩
4 18 (木)	御飯 みそ汁(わかめ・ねぎ・麩) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め さつま芋の煮物 小松菜のお浸し	503.5(402.7) 16.0(12.8) 10.1(8.1) 1.5(1.2)	米、さつまいも、焼ひ、コーン油、きび砂糖	豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、しょうが、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、酒
5 19 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 肉しゅうまい 人参のきめ煮 キャベツのお浸し	488.5(390.8) 14.6(11.7) 7.5(6.0) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、しょうゆ
8 22 (月)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 白身魚の味噌焼き じゃがいもの甘辛煮 キャベツのお浸し	427.2(341.8) 18.3(14.7) 2.2(1.7) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、きび砂糖、焼ひ	かれい、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、えのきだけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒
9 23 (火)	麻婆丼 白菜スープ 二色ナムル トマト	431.1(344.7) 13.9(11.1) 9.3(7.4) 1.7(1.3)	米、ごま油、油、片栗粉、きび砂糖、砂糖	押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	トマト、にんじん、こまつな、はくさい、たまねぎ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒
10 24 (水)	御飯 みそ汁(わかめ・油揚げ) 白身魚の照り焼き 人参のきんぴら 小松菜のおかかあえ	411.7(329.3) 18.0(14.4) 3.2(2.5) 1.7(1.3)	米、ごま油、砂糖、きび砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	こまつな、にんじん、生わかめ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒
11 25 (木)	御飯 みそ汁(茄子・しめじ) 中華風ローストチキン さつま芋の甘煮 チンゲン菜のお浸し	503.8(402.3) 16.4(13.1) 9.2(7.3) 1.4(1.1)	米、さつまいも、砂糖、ごま油、きび砂糖、すりごま	鶏もも肉 切り身、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、なす、しょうが、にんにく、うめ干し、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
12 26 (金)	御飯 きのこスープ 鮭のムニエル じゃがいもの磯和え いんげんのソテー	469.3(374.6) 20.2(16.1) 5.6(4.4) 1.4(1.0)	米、じゃがいも、小麦粉、油	さけ、鶏もも肉(小間)、バター、かつお節	いんげん、しめじ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、しょうゆ、こしょう

食材の入荷状況により、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の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。