



平成30年6月度

<夕食>

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください

※記載してある栄養価・食材は夕食のものです

3・4・5歳児

1・2歳児

日にち	主食	おかず	3・4・5歳児				1・2歳児				体を作る 赤	力や熱になる 黄	体の調子を整える 緑	調味料
			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)				
1 金	ごはん	豚肉のすき焼き きゅうりのサラダ みそ汁	394	15	112	1.3	315	12	90	1.0	豚肉、豆腐、大豆 わかめ、みそ	米、ごま油 砂糖、じゃが芋	たまねぎ、にんじん きゅうり、こまつな キャベツ	しょうゆ、みりん かつおだし汁、酢
2 土	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き キャベツの煮浸し 豚汁	376	16	87	1.3	301	13	70	1.0	鶏肉、豚肉 みそ	米、砂糖 ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん もやし、だいこん キャベツ、こまつな	かつおだし汁 しょうゆ、みりん
4 月	ごはん	たらの煮つけ ごぼうサラダ かぼちゃの甘露 みそ汁	378	14	78	1.6	306	11	62	1.3	たら、みそ	米、砂糖 マヨネーズ さつまいも	たまねぎ、かぼちゃ きゅうり、こまつな にんじん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、みりん かつおだし汁、酒
5 火	ごはん	鶏肉の香味焼き れんこんのきんぴら みそ汁	400	14	53	1.4	320	11	42	1.1	鶏肉、油揚げ みそ	米、油、ごま油 砂糖、ごま さつまいも	ねぎ、にんにく にんじん、たまねぎ れんこん、なす	みりん、しょうゆ 酒、かつおだし汁
6 水	ごはん	なすとピーマンのみそ炒め きゅうりとツナの酢の物 豆腐のみそ汁	394	16	69	1.8	315	13	55	1.4	豚ひき肉 豆腐、ツナ缶 わかめ、みそ	米、砂糖 油、ごま油	きゅうり、にんじん にんにく、しょうが いんげん、なす、ピーマン	かつおだし汁 しょうゆ、酢
7 木	ごはん	豆腐ハンバーグ かぼちゃのサラダ 麩のみそ汁	381	15	69	1.6	305	12	55	1.3	鶏ひき肉、豆腐 ツナ水煮缶 卵、みそ	米、パン粉 焼ふ、マヨネーズ 砂糖、油	いんげん、かぼちゃ にんじん、たまねぎ キャベツ	しょうゆ、酢、食塩 ケチャップ、ウスターソース かつおだし汁
8 金	ごはん	厚揚げと豚肉の炒め物 アスパラの磯和え みそ汁	364	15	105	1.5	291	12	84	1.2	生揚げ、わかめ 豚肉、みそ、のり	米、砂糖、油	グリーンアスパラガス にんじん、いんげん きゅうり、たけのこ	かつおだし汁 しょうゆ
9 土	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き きゅうりのごま酢和え みそ汁	378	16	99	1.1	302	13	79	0.9	鶏肉、生揚げ みそ	米、ごま、砂糖 じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん きゅうり、いんげん	しょうゆ、酢、みりん 食塩、かつおだし汁
11 月	ごはん	たらのケチャップ煮 さつま芋サラダ わかめのみそ汁	400	14	59	1.5	320	11	47	1.2	たら、わかめ みそ	米、小麦粉、油 さつまいも、砂糖 焼ふ、マヨネーズ	みょうが、にんじん きゅうり	食塩、しょうゆ、みりん ケチャップ、ウスターソース 酢、かつおだし汁
12 火	ごはん	高野豆腐のふわふわ煮 小松菜のおかか和え 野菜汁	397	17	165	1.6	318	13	132	1.3	豚肉、卵、油揚げ 高野豆腐 かつお節、みそ	米、砂糖 さつまいも	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、小松菜 れんこん、いんげん	しょうゆ、みりん、酒 かつおだし汁
13 水	ごはん	肉団子のケチャップ煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	390	13	99	1.6	312	10	79	1.3	豚ひき肉、油揚げ わかめ、みそ	米、砂糖、油 片栗粉、ごま	切り干し大根 にんじん、たまねぎ きゅうり、こまつな	酢、かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ケチャップ、ウスターソース
14 木	ごはん	豚肉と夏野菜炒め オクラのおかか和え かきたま汁 ブルーン	408	16	64	1.5	326	13	51	1.2	豚肉、みそ 卵、かつお節	米、ごま油 砂糖、油	にんにく、しょうが、いんげん 赤ピーマン、グリーンアスパラガス きゅうり、玉ねぎ、オクラ、ブルーン	しょうゆ、酢 みりん、酒 かつおだし汁
15 金	ごはん	豚肉のすき焼き きゅうりのサラダ みそ汁	394	15	112	1.3	315	12	90	1.0	豚肉、豆腐、大豆 わかめ、みそ	米、ごま油 砂糖、じゃが芋	たまねぎ、にんじん きゅうり、こまつな キャベツ	しょうゆ、みりん かつおだし汁、酢
16 土	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き キャベツの煮浸し 豚汁	376	16	87	1.3	301	13	70	1.0	鶏肉、豚肉 みそ	米、砂糖 ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん もやし、だいこん キャベツ、こまつな	かつおだし汁 しょうゆ、みりん
18 月	ごはん	たらの煮つけ ごぼうサラダ かぼちゃの甘露 みそ汁	378	14	78	1.6	306	11	62	1.3	たら、みそ	米、砂糖 マヨネーズ さつまいも	たまねぎ、かぼちゃ きゅうり、こまつな にんじん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、みりん かつおだし汁、酒
19 火	ごはん	鶏肉の香味焼き れんこんのきんぴら みそ汁	400	14	53	1.4	320	11	42	1.1	鶏肉、油揚げ みそ	米、油、ごま油 砂糖、ごま さつまいも	ねぎ、にんにく にんじん、たまねぎ れんこん、なす	みりん、しょうゆ 酒、かつおだし汁
20 水	ごはん	なすとピーマンのみそ炒め きゅうりとツナの酢の物 豆腐のみそ汁	394	16	69	1.8	315	13	55	1.4	豚ひき肉 豆腐、ツナ缶 わかめ、みそ	米、砂糖 油、ごま油	きゅうり、にんじん にんにく、しょうが いんげん、なす、ピーマン	かつおだし汁 しょうゆ、酢
21 木	ごはん	豆腐ハンバーグ かぼちゃのサラダ 麩のみそ汁	381	15	69	1.6	305	12	55	1.3	鶏ひき肉、豆腐 ツナ水煮缶 卵、みそ	米、パン粉 焼ふ、マヨネーズ 砂糖、油	いんげん、かぼちゃ にんじん、たまねぎ キャベツ	しょうゆ、酢、食塩 ケチャップ、ウスターソース かつおだし汁
22 金	ごはん	厚揚げと豚肉の炒め物 アスパラの磯和え みそ汁	364	15	105	1.5	291	12	84	1.2	生揚げ、わかめ 豚肉、みそ、のり	米、砂糖、油	グリーンアスパラガス にんじん、いんげん きゅうり、たけのこ	かつおだし汁 しょうゆ
23 土	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き きゅうりのごま酢和え みそ汁	378	16	99	1.1	302	13	79	0.9	鶏肉、生揚げ みそ	米、ごま、砂糖 じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん きゅうり、いんげん	しょうゆ、酢、みりん 食塩、かつおだし汁
25 月	ごはん	たらのケチャップ煮 さつま芋サラダ わかめのみそ汁	400	14	59	1.5	320	11	47	1.2	たら、わかめ みそ	米、小麦粉、油 さつまいも、砂糖 焼ふ、マヨネーズ	みょうが、にんじん きゅうり	食塩、しょうゆ、みりん ケチャップ、ウスターソース 酢、かつおだし汁
26 火	ごはん	高野豆腐のふわふわ煮 小松菜のおかか和え 野菜汁	397	17	165	1.6	318	13	132	1.3	豚肉、卵、油揚げ 高野豆腐 かつお節、みそ	米、砂糖 さつまいも	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、小松菜 れんこん、いんげん	しょうゆ、みりん、酒 かつおだし汁
27 水	ごはん	肉団子のケチャップ煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	390	13	99	1.6	312	10	79	1.3	豚ひき肉、油揚げ わかめ、みそ	米、砂糖、油 片栗粉、ごま	切り干し大根 にんじん、たまねぎ きゅうり、こまつな	酢、かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ケチャップ、ウスターソース
28 木	ごはん	豚肉と夏野菜炒め オクラのおかか和え かきたま汁 ブルーン	408	16	64	1.5	326	13	51	1.2	豚肉、みそ 卵、かつお節	米、ごま油 砂糖、油	にんにく、しょうが、いんげん 赤ピーマン、グリーンアスパラガス きゅうり、玉ねぎ、オクラ、ブルーン	しょうゆ、酢 みりん、酒 かつおだし汁
29 金	ごはん	豚肉のすき焼き きゅうりのサラダ みそ汁	394	15	112	1.3	315	12	90	1.0	豚肉、豆腐、大豆 わかめ、みそ	米、ごま油 砂糖、じゃが芋	たまねぎ、にんじん きゅうり、こまつな キャベツ	しょうゆ、みりん かつおだし汁、酢
30 土	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き キャベツの煮浸し 豚汁	376	16	87	1.3	301	13	70	1.0	鶏肉、豚肉 みそ	米、砂糖 ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん もやし、だいこん キャベツ、こまつな	かつおだし汁 しょうゆ、みりん