



平成29年9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	回鍋肉、里芋の煮物 小松菜ともやしのナムル つるな豆腐のすまし汁	401	15	132	1.6	321	12	106	1.3	豚肉、豆腐 みそ	米、ごま、油 砂糖、ごま油、里芋	にんじん、キャベツ、ピーマン 干しいたけ、小松菜、もやし、 コーン缶、かぼちゃ、つるな	しょうゆ、酒、食塩 かつおだし汁
2 土	ごはん	豚肉ナス炒め きんぴら、田舎汁	406	13	86	1.4	325	10	69	1.1	豚肉、鶏肉、 油揚げ、みそ	米、油、砂糖 ごま油、じゃが芋	なす、にんじん、キャベツ ピーマン、たまねぎ、ごぼう ごまつな、だいこん	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
4 月	ごはん	肉団子のホクホク煮 ブロッコリーとコーンと和え物 みそ汁 なし	401	15	51	1.5	321	12	41	1.2	豚ひき肉、 鶏ささみ、みそ	米、片栗粉、砂糖 じゃがいも、ごま油、油	にんじん、ねぎ、しょうが なす、ブロッコリー、コーン缶 ごぼう、なし	しょうゆ、酢 みりん、食塩 かつおだし汁
5 火	ごはん	鶏ささみセサミフライ 小松菜のおかか和え 南瓜の甘露 みそ汁	407	19	104	1.3	326	15	83	1.0	鶏ささみ、卵 かつお節、 油揚げ、みそ	米、小麦粉、パン粉 ごま、油、砂糖 さつまいも	ごまつな、にんじん たまねぎ、かぼちゃ	食塩、中濃ソース しょうゆ、 かつおだし汁
6 水	ごはん	鶏肉の梅照り焼き ごぼうとさつまいものきんぴら みそ汁 ぶどう	414	13	86	1.4	331	10	69	1.1	鶏もも肉、みそ	米、砂糖、さつまいも 油、ごま油、ごま	しょうが、梅干し、たまねぎ ごぼう、にんじん、ごまつな かぼちゃ、つるむらさき、ぶどう	酒、みりん しょうゆ かつおだし汁
7 木	ごはん	鶏ささ身の野菜巻き揚げ 大豆華風サラダ みそ汁	402	19	52	1.3	323	15	42	1.0	鶏ささ身肉、卵 大豆、わかめ、みそ	米、油、小麦粉 パン粉、ごま油、砂糖	エリンギ、にんじん、きゅうり コーン缶、かぼちゃ、たまねぎ ほうれん草	ウスターソース、しょうゆ 酢、かつおだし汁
8 金	ごはん	豆腐の肉味噌かけ パンサンデー みそ汁	409	15	145	2	327	12	116	1.6	豆腐、豚ひき肉、ハム 油揚げ、みそ、昆布	米、はるさめ、ごま ごま油、砂糖、油	たまねぎ、にんじん、ごまつな 干しいたけ、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酢 かつおだし汁
9 土	ごはん	肉豆腐 さつまいもの甘酢和え みそ汁	401	15	92	1.4	321	12	74	1.1	豚肉、豆腐、ハム、 焼き麩、みそ	米、さつまいも 砂糖	しょうが、たまねぎ、ごまつな きゅうり、にんじん、 ほうれん草、なす	しょうゆ、酒、酢 みりん、食塩 かつおだし汁
11 月	ごはん	厚揚げの味噌炒め 小松菜のしらす和え みそ汁	406	16	198	2.2	323	13	158	1.8	豚肉、生揚げ しらす、みそ	米、片栗粉 砂糖、里芋、ごま油	ねぎ、たまねぎ、しょうが、 にんじん、しめじ、小松菜 ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
12 火	ごはん	さんまの薬味焼き 根菜の炒め煮 みそ汁	410	15	83	1.4	328	12	66	1.1	さんま、みそ 生揚げ	米、砂糖、小麦粉 里芋、油	干しいたけ、コーン たまねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、ぶどう	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
13 水	ごはん	高野豆腐のふわふわ煮 小松菜と人参の磯和え みそ汁、りんご	403	17	176	1.6	322	14	141	1.3	凍り豆腐、鶏肉、卵 のり、油揚げ、みそ	米、里芋	干しいたけ、にんじん、糸みつば たまねぎ、小松菜、りんご えのきだけ、切干だいこん	みりん、しょうゆ、酒 かつおだし汁
14 木	ごはん	鮭セサミフライ れんごんのきんぴら みそ汁	412	18	59	1.6	330	14	47	1.3	鮭、卵 油揚げ、みそ	米、小麦粉、ごま、油 パン粉、砂糖、ごま油	れんこん、にんじん いんげん、だいこん	食塩、中濃ソース しょうゆ、みりん かつおだし汁
15 金	ごはん	豚肉のすき焼き風煮 野菜の甘酢和え 豆腐すまし汁、バナナ	402	14	68	1.2	322	11	54	1.0	豚肉、豆腐	米、砂糖 じゃがいも	たまねぎ、だいこん、にんじん 干しいたけ、キャベツ、きゅうり ほうれん草、バナナ	しょうゆ、みりん、酢 食塩、かつおだし汁
16 土	ごはん	豚肉ナス炒め じゃが芋きんぴら みそ汁	405	14	73	1.5	324	11	58	1.2	豚肉、豚ひき肉、 みそ、凍り豆腐、 わかめ	米、砂糖、ごま油 じゃがいも、油	なす、キャベツ、ピーマン にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
19 火	ごはん	鶏ささみセサミフライ 小松菜のおかか和え 南瓜の甘露 みそ汁	407	19	104	1.3	326	15	83	1.0	鶏ささみ、卵 かつお節、油揚げ みそ	米、小麦粉、パン粉 ごま、油、砂糖 さつまいも	ごまつな、にんじん たまねぎ、かぼちゃ	食塩、中濃ソース しょうゆ、 かつおだし汁
20 水	ごはん	鶏肉の梅照り焼き ごぼうとさつまいものきんぴら みそ汁 ぶどう	414	13	86	1.4	331	10	69	1.1	鶏もも肉、みそ	米、砂糖、さつまいも 油、ごま油、ごま かぼちゃ	しょうが、梅干し、たまねぎ ごぼう、にんじん、ごまつな つるむらさき、ぶどう	酒、みりん しょうゆ かつおだし汁
21 木	ごはん	鶏ささ身の野菜巻き揚げ 大豆華風サラダ みそ汁	402	19	52	1.3	323	15	42	1.0	鶏ささ身肉、卵 大豆、わかめ、みそ	米、油、小麦粉 パン粉、ごま油、砂糖	エリンギ、にんじん、きゅうり コーン缶、かぼちゃ、たまねぎ ほうれん草	ウスターソース、しょうゆ 酢、かつおだし汁
22 金	ごはん	豆腐の肉味噌かけ はるさめの和え物 みそ汁	407	14	123	1.9	326	11	98	1.5	豆腐、豚肉 みそ、昆布	米、はるさめ、ごま ごま油、砂糖、油	たまねぎ、にんじん、コーン缶 干しいたけ、キャベツ、きゅうり ほうれん草、かぼちゃ	しょうゆ、酢 かつおだし汁
25 月	ごはん	厚揚げの味噌炒め 小松菜のしらす和え みそ汁	406	16	198	2.2	323	13	158	1.8	豚肉、生揚げ しらす、みそ	米、片栗粉 砂糖、里芋、ごま油	ねぎ、たまねぎ、しょうが、 にんじん、しめじ、小松菜 ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
26 火	ごはん	さんまの薬味焼き 根菜の炒め煮 みそ汁	410	15	83	1.4	328	12	66	1.1	さんま、みそ 生揚げ	米、砂糖、小麦粉 里芋、油	干しいたけ、コーン たまねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、ぶどう	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
27 水	ごはん	高野豆腐のふわふわ煮 小松菜と人参の磯和え みそ汁、りんご	403	17	176	1.6	322	14	141	1.3	凍り豆腐、鶏肉、卵 のり、油揚げ、みそ	米、里芋	干しいたけ、にんじん、糸みつば たまねぎ、小松菜、りんご えのきだけ、切干だいこん	みりん、しょうゆ、酒 かつおだし汁
28 木	ごはん	鮭セサミフライ れんごんのきんぴら みそ汁	412	18	59	1.6	330	14	47	1.3	鮭、卵 油揚げ、みそ	米、小麦粉、ごま、油 パン粉、砂糖、ごま油	れんこん、にんじん いんげん、だいこん	食塩、中濃ソース しょうゆ、みりん かつおだし汁
29 金	ごはん	豚肉のすき焼き風煮 野菜の甘酢和え 豆腐すまし汁、バナナ	402	14	68	1.2	322	11	54	1.0	豚肉、豆腐	米、砂糖 じゃがいも	たまねぎ、だいこん、にんじん 干しいたけ、キャベツ、きゅうり ほうれん草、バナナ	しょうゆ、みりん、酢 食塩、かつおだし汁
30 土	ごはん	豚肉ナス炒め じゃが芋きんぴら みそ汁	405	14	73	1.5	324	11	58	1.2	豚肉、豚ひき肉、 みそ、凍り豆腐、 わかめ	米、砂糖、ごま油 じゃがいも、油	なす、キャベツ、ピーマン にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁