



平成30年3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 木	ごはん	豆腐の肉あんかけ 中華サラダ みそ汁	404	18	124	2.1	323	14	99	1.7	豆腐、豚ひき肉 わかめ、油揚げ 大豆、みそ	米、砂糖 片栗粉、ごま油	たまねぎ、にんじん ごぼう、ピーマン、かぶ ブロッコリー、きゅうり	しょうゆ、酒、食塩 酢、かつおだし汁
2 金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼 キャベツのおかか和え みそ汁 パナナ	407	17	98	1.3	326	14	78	1.0	鶏肉、油揚げ みそ、かつお節 高野豆腐	米、油 マーマレードジャム	たまねぎ、キャベツ こまつな、にんじん さやえんどう、パナナ	しょうゆ かつおだし汁
3 土	ごはん	豚肉の野菜焼き 焼きれんこん ブロッコリーサラダ 豆腐みそ汁	402	16	60	1.3	322	13	48	1.0	豚肉、わかめ 豆腐、みそ	米、砂糖 油、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ れんこん、ブロッコリー、きゅうり コーン缶、えのきたけ、万能ねぎ	酒、しょうゆ 酢、食塩 かつおだし汁
5 月	ごはん	さばの塩焼き ほうれん草の納豆和え 蒸かし芋 とき卵汁	413	17	66	1.3	330	14	53	1.0	さば、卵、みそ 挽きわり納豆	米、油 さつま芋	ほうれんそう にんじん、キャベツ	食塩、酒、しょうゆ かつおだし汁
6 火	ごはん	豚肉とピーマンの炒め きゅうりのごま和え みそ汁	402	13	70	1.5	322	10	56	1.2	豚肉、みそ 油揚げ	米、片栗粉 ごま油、油 砂糖、ごま	しょうが、ピーマン、にんじん たまねぎ、きゅうり いんげん、かぼちゃ	酒、食塩、しょうゆ 中華だしの素 かつおだし汁
7 水	ごはん	厚揚げの味噌炒め 小松菜のおかか和え みそ汁	406	16	199	1.9	325	13	159	1.5	鶏肉、生揚げ みそ、かつお節 ひじき、油揚げ	米、ごま油 砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン 干しいたけ、しょうが にんにく、こまつな、かぼちゃ	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
8 木	ごはん	メルルーサのムニエル 大豆ときゅうりのサラダ さつま芋スティック 田舎汁	417	16	99	1.4	334	13	79	1.1	メルルーサ、大豆 豆腐、みそ	米、砂糖、油、バター ごま油、オリーブ油 小麦粉、さつま芋	きゅうり、いんげん、ごぼう こまつな、にんじん	食塩、酢、しょうゆ かつおだし汁
9 金	ごはん	豚肉と大根の煮込み ほうれん草とじゃこの磯和え みそ汁	408	15	86	1.1	326	12	69	0.9	豚肉、しらす干し のり、油揚げ、みそ	米、砂糖、油 さつま芋	だいこん、にんじん、しょうが ほうれん草、キャベツ	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
10 土	ごはん	筑前煮 小松菜の煮浸し みそ汁	401	15	132	1.9	321	12	106	1.5	鶏肉、油揚げ 刻み昆布、みそ	米、さつま芋 油、砂糖	ごぼう、にんじん たけのこ、いんげん こまつな、たまねぎ	酒、食塩、しょうゆ みりん、かつおだし汁
12 月	ごはん	さわらの薬味焼き 厚揚げと野菜のとり煮 みそ汁 りんご	403	18	100	1.4	322	14	80	1.1	さわら、生揚げ 油揚げ、みそ	米、小麦粉、油 砂糖、片栗粉	ねぎ、しょうが、たけのこ にんじん、ブロッコリー かぶ、りんご	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
13 火	ごはん	豆腐の肉味噌かけ いんげんのおかか和え 根菜汁	401	17	134	1.5	321	14	107	1.2	豆腐、こんぶ 鶏ひき肉、油揚げ かつお節、みそ	米、油 砂糖	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ 干しいたけ、いんげん れんこん、ごぼう、大根、ねぎ	しょうゆ かつおだし汁
14 水	ごはん	豚豚 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	400	12	68	1.5	320	10	54	1.2	豚肉、みそ わかめ	米、片栗粉、油 さつま芋、ごま油 砂糖、ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ 干しいたけ、いんげん きゅうり、コーン缶、キャベツ	しょうゆ、酒、酢、みりん 食塩、かつおだし汁 中華だしの素、ケチャップ
15 木	ごはん	さげのちゃんちゃん焼き ポテトサラダ 具だくさん汁	402	18	83	1.5	322	15	66	1.2	さげ、豚肉 みそ	米、じゃがいも マヨネーズ 砂糖、バター	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ きゅうり、ブロッコリー、レモン果汁 コーン缶、ごぼう、大根、小松菜	食塩、みりん 酢、かつおだし汁
16 金	ごはん	豚肉とじゃが芋の煮込み 春雨和風サラダ 野菜汁	403	14	56	1.4	322	11	45	1.1	豚肉、みそ	米、じゃがいも 砂糖、春雨、油	だいこん、にんじん、しょうが 小松菜、きゅうり、えのきたけ 干しいたけ、かぼちゃ	酒、しょうゆ、酢 食塩、みりん かつおだし汁
17 土	ごはん	肉豆腐 ゆでかぼちゃ かきたま汁	401	17	80	1.2	321	14	64	1.0	豚肉、豆腐 卵、みそ	米、砂糖	たまねぎ、しいたけ ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
19 月	ごはん	さばの塩焼き ほうれん草の納豆和え 蒸かし芋 とき卵汁	413	17	66	1.3	330	14	53	1.0	さば、卵、みそ 挽きわり納豆	米、油 さつま芋	ほうれんそう にんじん、キャベツ	食塩、酒、しょうゆ かつおだし汁
20 火	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め きゅうりのごま和え みそ汁	403	14	126	1.5	322	11	101	1.2	鶏肉、みそ 生揚げ	米、片栗粉、油 さつま芋、砂糖 ごま、ごま油	しょうが、ピーマン、にんじん 玉ねぎ、きゅうり、こまつな	酒、食塩、しょうゆ 中華だしの素 かつおだし汁
22 木	ごはん	メルルーサのムニエル 大豆ときゅうりのサラダ さつま芋スティック 田舎汁	417	16	99	1.4	334	13	79	1.1	メルルーサ、大豆 豆腐、みそ	米、砂糖、油、バター ごま油、オリーブ油 小麦粉、さつま芋	きゅうり、いんげん、ごぼう こまつな、にんじん	食塩、酢、しょうゆ かつおだし汁
23 金	ごはん	豚肉と大根の煮込み ほうれん草とじゃこの磯和え みそ汁	408	15	86	1.1	326	12	69	0.9	豚肉、しらす干し のり、油揚げ、みそ	米、砂糖、油 さつま芋	だいこん、にんじん、しょうが ほうれん草、キャベツ	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
24 土	ごはん	筑前煮 小松菜の煮浸し みそ汁	401	15	132	1.9	321	12	106	1.5	鶏肉、油揚げ 刻み昆布、みそ	米、さつま芋 油、砂糖	ごぼう、にんじん たけのこ、いんげん こまつな、たまねぎ	酒、食塩、しょうゆ みりん、かつおだし汁
26 月	ごはん	さわらの薬味焼き 厚揚げと野菜のとり煮 みそ汁 りんご	403	18	100	1.4	322	14	80	1.1	さわら、生揚げ 油揚げ、みそ	米、小麦粉、油 砂糖、片栗粉	ねぎ、しょうが、たけのこ にんじん、ブロッコリー かぶ、りんご	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
27 火	ごはん	豆腐の肉味噌かけ いんげんのおかか和え 根菜汁	401	17	134	1.5	321	14	107	1.2	豆腐、こんぶ 鶏ひき肉、油揚げ かつお節、みそ	米、油 砂糖	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ 干しいたけ、いんげん れんこん、ごぼう、大根、ねぎ	しょうゆ かつおだし汁
28 水	ごはん	豚豚 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	400	12	68	1.5	320	10	54	1.2	豚肉、みそ わかめ	米、片栗粉、油 さつま芋、ごま油 砂糖、ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ 干しいたけ、いんげん きゅうり、コーン缶、キャベツ	しょうゆ、酒、酢、みりん 食塩、かつおだし汁 中華だしの素、ケチャップ
29 木	ごはん	さげのちゃんちゃん焼き ポテトサラダ 具だくさん汁	402	18	83	1.5	322	15	66	1.2	さげ、豚肉 みそ	米、じゃがいも マヨネーズ 砂糖、バター	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ きゅうり、ブロッコリー、レモン果汁 コーン缶、ごぼう、大根、小松菜	食塩、みりん 酢、かつおだし汁
30 金	ごはん	豚肉とじゃが芋の煮込み 春雨和風サラダ 野菜汁	403	14	56	1.4	322	11	45	1.1	豚肉、みそ	米、じゃがいも 砂糖、春雨、油	だいこん、にんじん、しょうが 小松菜、きゅうり、えのきたけ 干しいたけ、かぼちゃ	酒、しょうゆ、酢 食塩、みりん かつおだし汁
31 土	ごはん	肉豆腐 ゆでかぼちゃ かきたま汁	401	17	80	1.2	321	14	64	1.0	豚肉、豆腐 卵、みそ	米、砂糖	たまねぎ、しいたけ ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁