



# 平成30年1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

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)				
4 木	ごはん	豚肉と大根の煮込み さつまいもときゅうりの酢の物 みそ汁	411	13	65	1.9	329	10	52	1.5	豚肉、大豆 みそ	米、じゃが芋、油 砂糖、さつまい	だいこん、にんじん しょうが、きゅうり キャベツ、たまねぎ	酒、しょうゆ みりん、酢、食塩 かつおだし汁
5 金	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め 小松菜にんじんの中華和え 中華スープ ブルーン	409	14	109	1.6	327	11	87	1.3	鶏肉、豚肉 干しえび	米、片栗粉 油、ごま油 砂糖、ごま	しょうが、ピーマン たまねぎ、こまつな にんじん、キャベツ、ブルーン	酒、食塩、しょうゆ 中華だし素
6 土	ごはん	回鍋肉 小松菜のごま和え みそ汁 みかん	414	14	151	1.6	331	11	121	1.3	豚肉、みそ わかめ	米、油、砂糖 ごま、じゃが芋	にんじん、キャベツ、たまねぎ ピーマン、しいたけ 小松菜、コン缶、みかん	酒、食塩、しょうゆ かつおだし汁
9 火	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草磯和え 豚汁	415	16	86	1.4	332	13	69	1.1	鶏肉、みそ のり、豚肉	米、砂糖、ごま さつまい、里芋	たまねぎ、ほうれん草 にんじん、だいこん、ねぎ	しょうゆ、みりん かつおだし汁
10 水	ごはん	豆腐の中華煮 きゅうりの華風サラダ さつまい	400	16	91	2.1	320	13	73	1.7	豚肉、豆腐 かまぼこ 鶏肉、みそ	米、ごま油 砂糖、片栗粉 さつまい	にんにく、白菜、ごぼう 干しいたけ、きゅうり だいこん、にんじん	食塩、しょうゆ 中華だし素 酢、かつおだし汁
11 木	ごはん	魚のフライ ごぼうとさつまいのきんぴら みそ汁	404	16	78	1.7	323	13	62	1.4	たら、卵、わかめ 油揚げ、みそ	米、小麦粉、パン粉 油、さつまい、ごま 砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁
12 金	ごはん	鶏肉のカレー風味焼き 小松菜の煮浸し 五目みそ汁 パナナ	404	15	131	1.4	323	12	104	1.1	鶏肉、みそ 生揚げ	米、油、砂糖 小麦粉、さつまい	小松菜、にんじん えのき、だいこん、ねぎ しめじ、パナナ	食塩、カレー粉 しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
13 土	ごはん	厚揚げの野菜煮 ほうれん草とコンの炒め物 みそ汁 いよかん	403	15	222	2.2	322	12	178	1.8	生揚げ、みそ わかめ	米、砂糖 片栗粉、油	ほうれん草、人参、切り干し大根 蓮根、葱、さやえんどう、コン缶 干し椎茸、玉ねぎ、いよかん	かつおだし汁 酒、しょうゆ 食塩、コンソメ
15 月	ごはん	肉団子のケチャップ煮 ほうれん草とコンの炒め物 五目みそ汁 みかん	406	15	76	1.4	325	12	61	1.1	鶏ひき肉、卵 油揚げ、みそ	米、片栗粉、油 砂糖、さつまい	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれん草、いんげん だいこん、えのき、みかん	食塩、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ かつおだし汁
16 火	ごはん	鮭のムニエル きゅうりとツナの酢の物 豆腐みそ汁	400	19	74	1.6	320	15	59	1.3	鮭、ツナ缶、豆腐 わかめ、みそ	米、小麦粉 バター、さつまい ごま油、油	きゅうり、ごぼう いんげん	食塩、酢、しょうゆ かつおだし汁
17 水	ごはん	和風ポトフ れんこんサラダ みそ汁	401	14	63	1.4	321	11	50	1.1	豚肉、ハム わかめ、みそ	米、さつまい マヨネーズ、砂糖	だいこん、たまねぎ、ごぼう にんじん、ピーマン きゅうり、れんこん、白菜	かつおだし汁、酢 食塩、しょうゆ、酒
18 木	ごはん	豚肉と大根の煮込み さつまいもときゅうりの酢の物 みそ汁	411	13	65	1.9	329	10	52	1.5	豚肉、大豆 みそ	米、じゃが芋、油 砂糖、さつまい	だいこん、にんじん しょうが、きゅうり キャベツ、たまねぎ	酒、しょうゆ みりん、酢、食塩 かつおだし汁
19 金	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め 小松菜にんじんの中華和え 中華スープ ブルーン	409	14	109	1.6	327	11	87	1.3	鶏肉、豚肉 干しえび	米、片栗粉 油、ごま油 砂糖、ごま	しょうが、ピーマン たまねぎ、こまつな にんじん、キャベツ、ブルーン	酒、食塩、しょうゆ 中華だし素
20 土	ごはん	豆腐の肉味噌かけ きゅうりの昆布漬け みそ汁	414	14	151	1.6	331	11	121	1.3	豆腐、こんぶ 鶏ひき肉、みそ	米、さつまい 砂糖、油	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、きゅうり はくさい、えのき	かつおだし汁 しょうゆ
22 月	ごはん	厚揚げのあんかけ ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁 みかん	407	15	217	1.9	326	12	174	1.5	生揚げ、みそ 油揚げ	米、さつまい 砂糖、片栗粉	干しいたけ、たまねぎ、ねぎ にんじん、筍、えのき、もやし ピーマン、ほうれん草、みかん	かつおだし汁、酒 しょうゆ、食塩
23 火	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草磯和え 豚汁	415	16	86	1.4	332	13	69	1.1	鶏肉、みそ のり、豚肉	米、砂糖、ごま さつまい、里芋	たまねぎ、ほうれん草 にんじん、だいこん、ねぎ	しょうゆ、みりん かつおだし汁
24 水	ごはん	豆腐の中華煮 きゅうりの華風サラダ さつまい	400	16	91	2.1	320	13	73	1.7	豚肉、豆腐 かまぼこ 鶏肉、みそ	米、ごま油 砂糖、片栗粉 さつまい	にんにく、白菜、ごぼう 干しいたけ、きゅうり だいこん、にんじん	食塩、しょうゆ 中華だし素 酢、かつおだし汁
25 木	ごはん	魚のフライ ごぼうとさつまいのきんぴら みそ汁	404	16	78	1.7	323	13	62	1.4	たら、卵、わかめ 油揚げ、みそ	米、小麦粉、パン粉 油、さつまい、ごま 砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁
26 金	ごはん	鶏肉のカレー風味焼き 小松菜の煮浸し 五目みそ汁 パナナ	404	15	131	1.4	323	12	104	1.1	鶏肉、みそ 生揚げ	米、油、砂糖 小麦粉、さつまい	小松菜、にんじん えのき、だいこん、ねぎ しめじ、パナナ	食塩、カレー粉 しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
27 土	ごはん	厚揚げの野菜煮 ほうれん草とコンの炒め物 みそ汁 いよかん	403	15	222	2.2	322	12	178	1.8	生揚げ、みそ わかめ	米、砂糖 片栗粉、油	ほうれん草、人参、切り干し大根 蓮根、葱、さやえんどう、コン缶 干し椎茸、玉ねぎ、いよかん	かつおだし汁 酒、しょうゆ 食塩、コンソメ
29 月	ごはん	肉団子のケチャップ煮 ほうれん草とコンの炒め物 五目みそ汁 みかん	406	15	76	1.4	325	12	61	1.1	鶏ひき肉、卵 油揚げ、みそ	米、片栗粉、油 砂糖、さつまい	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれん草、いんげん だいこん、えのき、みかん	食塩、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ かつおだし汁
30 火	ごはん	鮭のムニエル きゅうりとツナの酢の物 豆腐みそ汁	400	19	74	1.6	320	15	59	1.3	鮭、ツナ缶、豆腐 わかめ、みそ	米、小麦粉 バター、さつまい ごま油、油	きゅうり、ごぼう いんげん	食塩、酢、しょうゆ かつおだし汁
31 水	ごはん	和風ポトフ れんこんサラダ みそ汁	401	14	63	1.4	321	11	50	1.1	豚肉、ハム わかめ、みそ	米、さつまい マヨネーズ、砂糖	だいこん、たまねぎ、ごぼう にんじん、ピーマン きゅうり、れんこん、白菜	かつおだし汁、酢 食塩、しょうゆ、酒