



# 平成30年4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)				
2月	ごはん	豚肉と旬野菜の炒め いんげんのおかか和え 根菜汁	413	15	87	1.4	330	12	70	1.1	豚肉、かつお節 みそ	米、油、ごま油 さつまいも	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、こまつな、いんげん にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
3火	ごはん	豆腐の肉あんかけ ブロッコリーのおかか煮 みそ汁	403	21	131	2.0	322	16	105	1.6	豆腐、豚ひき肉、みそ しらす干し、かつお節 高野豆腐、わかめ	米、砂糖 片栗粉	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、酒、食塩
4水	ごはん	肉団子のケチャップ煮 わかめの和え物 みそ汁	394	14	37	1.6	315	11	30	1.3	豚ひき肉、卵 わかめ、みそ	米、片栗粉 油、砂糖	たまねぎ、にんじん、しょうが ブロッコリー、とうもろこし	食塩、ケチャップ ウスターソース、酢 しょうゆ、かつおだし汁
5木	ごはん	豆腐ハンバーグ きゅうりの干しえび和え けんちん汁	386	16	114	2.2	309	13	91	1.8	豆腐、鶏ひき肉 卵、干しえび わかめ、鶏肉	米、油、パン粉 ごま、砂糖、ごま油	たまねぎ、きゅうり キャベツ、コーン缶 にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、食塩、ケチャップ ウスターソース、酢 しょうゆ、かつおだし汁
6金	納豆 ごはん	鶏肉のごま味噌焼き キャベツのおかか和え みそ汁	415	18	135	1.5	332	14	108	1.2	納豆、鶏肉、みそ かつお節、生揚げ	米、砂糖、ごま 油、さつまいも	たまねぎ、キャベツ 小松菜、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん かつおだし汁
7土	ごはん	鶏のから揚げ かぶの煮物 みそ汁	423	14	73	1.5	338	11	58	1.2	鶏肉、油揚げ みそ	米、片栗粉 油、砂糖	しょうが、かぶ たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
9月	ごはん	鶏肉の照り焼き さつま芋甘煮 青菜の和え物 みそ汁	406	15	117	1.9	325	12	94	1.5	鶏肉、しらす干し 生揚げ、わかめ、みそ	米、砂糖、油 さつまいも	しょうが、チンゲン菜 にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん 酒、かつおだし汁
10火	ごはん	豚肉と春野菜の炒め 小松菜とにんじんの磯和え 豆腐みそ汁	382	16	130	1.5	306	1	104	1.2	豚肉、のり、豆腐 わかめ、みそ	米、油 ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ れんこん、スナップエンドウ、キャベツ 小松菜、人参、えのき、菜花	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
11水	ごはん	ボークビーンズ 春雨サラダ コンソメスープ	383	12	61	1.4	306	10	49	1.1	大豆、豚肉	米、じゃがいも 油、バター、春雨 砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん パセリ粉、きゅうり、もやし かぶ、キャベツ、えのき	コンソメ、食塩 ウスターソース、しょうゆ 酢、ケチャップ
12木	ごはん	豚肉のすき煮 きゅうりのサラダ みそ汁	383	17	80	1.3	306	14	64	1.0	豚肉、豆腐 わかめ、大豆、みそ	米、じゃがいも 砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、酢
13金	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き 小松菜の納豆和え みそ汁	386	15	108	1.4	309	12	86	1.1	鶏肉、みそ 納豆、わかめ	米、砂糖、ごま 油、じゃがいも	たまねぎ、小松菜、えのき	しょうゆ、みりん かつおだし汁
14土	ごはん	厚揚げのあんかけ さつま芋ときゅうりの酢の物 みそ汁	430	15	198	1.9	344	12	158	1.5	生揚げ、鶏肉 みそ	米、砂糖、片栗粉 油、さつまいも	干しいたけ、たまねぎ にんじん、ピーマン きゅうり、キャベツ	かつおだし汁、酢 酒、しょうゆ、食塩
16月	ごはん	豚肉と旬野菜の炒め いんげんのおかか和え 根菜汁	413	15	87	1.4	330	12	70	1.1	豚肉、かつお節 みそ	米、油、ごま油 さつまいも	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、こまつな、いんげん にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
17火	ごはん	豆腐の肉あんかけ ブロッコリーのおかか煮 みそ汁	403	21	131	2.0	322	16	105	1.6	豆腐、豚ひき肉、みそ しらす干し、かつお節 高野豆腐、わかめ	米、砂糖 片栗粉	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、酒、食塩
18水	ごはん	肉団子のケチャップ煮 わかめの和え物 みそ汁	394	14	37	1.6	315	11	30	1.3	豚ひき肉、卵 わかめ、みそ	米、片栗粉 油、砂糖	たまねぎ、にんじん、しょうが ブロッコリー、とうもろこし	食塩、ケチャップ ウスターソース、酢 しょうゆ、かつおだし汁
19木	ごはん	豆腐ハンバーグ きゅうりの干しえび和え けんちん汁	386	16	114	2.2	309	13	91	1.8	豆腐、鶏ひき肉 卵、干しえび わかめ、鶏肉	米、油、パン粉 ごま、砂糖、ごま油	たまねぎ、きゅうり キャベツ、コーン缶 にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、食塩、ケチャップ ウスターソース、酢 しょうゆ、かつおだし汁
20金	納豆 ごはん	鶏肉のごま味噌焼き キャベツのおかか和え みそ汁	415	18	135	1.5	332	14	108	1.2	納豆、鶏肉、みそ かつお節、生揚げ	米、砂糖、ごま 油、さつまいも	たまねぎ、キャベツ 小松菜、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん かつおだし汁
21土	ごはん	鶏のから揚げ かぶの煮物 みそ汁	423	14	73	1.5	338	11	58	1.2	鶏肉、油揚げ みそ	米、片栗粉 油、砂糖	しょうが、かぶ たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
23月	ごはん	鶏肉の照り焼き さつま芋甘煮 青菜の和え物 みそ汁	406	15	117	1.9	325	12	94	1.5	鶏肉、しらす干し 生揚げ、わかめ、みそ	米、砂糖、油 さつまいも	しょうが、チンゲン菜 にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん 酒、かつおだし汁
24火	ごはん	豚肉と春野菜の炒め 小松菜とにんじんの磯和え 豆腐みそ汁	382	16	130	1.5	306	1	104	1.2	豚肉、のり、豆腐 わかめ、みそ	米、油 ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ れんこん、スナップエンドウ、キャベツ 小松菜、人参、えのき、菜花	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
25水	ごはん	ボークビーンズ 春雨サラダ コンソメスープ	383	12	61	1.4	306	10	49	1.1	大豆、豚肉	米、じゃがいも 油、バター、春雨 砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん パセリ粉、きゅうり、もやし かぶ、キャベツ、えのき	コンソメ、食塩 ウスターソース、しょうゆ 酢、ケチャップ
26木	ごはん	豚肉のすき煮 きゅうりのサラダ みそ汁	383	17	80	1.3	306	14	64	1.0	豚肉、豆腐 わかめ、大豆、みそ	米、じゃがいも 砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、酢
27金	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き 小松菜の納豆和え みそ汁	386	15	108	1.4	309	12	86	1.1	鶏肉、みそ 納豆、わかめ	米、砂糖、ごま 油、じゃがいも	たまねぎ、小松菜、えのき	しょうゆ、みりん かつおだし汁
28土	ごはん	厚揚げのあんかけ さつま芋ときゅうりの酢の物 みそ汁	430	15	198	1.9	344	12	158	1.5	生揚げ、鶏肉 みそ	米、砂糖、片栗粉 油、さつまいも	干しいたけ、たまねぎ にんじん、ピーマン きゅうり、キャベツ	かつおだし汁、酢 酒、しょうゆ、食塩