



平成30年7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	豚肉のしょうが焼き なすとピーマンのなべしぎ みそ汁	380	14	51	1.4	304	11	41	1.1	豚肉、みそ 油揚げ、わかめ	米、砂糖、油	しょうが、たまねぎ、なす ピーマン、キャベツ	酒、かつおだし汁 しょうゆ
3火	ごはん	すずきのムニエル きゅうりの華風サラダ コンソメスープ	365	15	28	1.3	292	9	22	1.0	すずき、ベーコン	米、小麦粉 砂糖、ごま油 バター、オリーブ油	きゅうり、にんじん いんげん、しめじ、かぼちゃ たまねぎ、ズッキーニ	食塩、酢 しょうゆ、コンソメ
4水	ごはん	高野豆腐のふわふわ煮 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	374	16	106	2.1	299	13	85	1.7	高野豆腐、卵 豚ひき肉、みそ	米、油、砂糖 片栗粉	干しいたけ、にんじん たまねぎ、とうが いんげん、しめじ	かつおだし汁 みりん、しょうゆ、酒
5木	ごはん	肉団子のケチャップ煮 キャベツの中華風サラダ 中華スープ	397	13	53	1.4	318	10	42	1.1	豚ひき肉、わかめ ベーコン	米、油、砂糖 ごま油、片栗粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ しめじ、黄ピーマン なす、こまつな、もやし	食塩、ケチャップ ウスターソース、酢、しょうゆ 中華だしの素
6金	ごはん	鶏ささみフライ コールスローサラダ コンソメスープ	373	16	36	1.4	298	13	29	1.1	鶏ささ身、ハム	米、パン粉、砂糖 小麦粉、油、マヨネーズ	パセリ粉、キャベツ、きゅうり にんじん、コーン缶 たまねぎ、ブロッコリー	食塩、ウスターソース、酢 コンソメ、しょうゆ
7土	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め キャベツサラダ みそ汁	370	14	53	1.6	296	11	42	1.3	鶏肉、わかめ みそ	米、油、砂糖	ピーマン、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり ブロッコリー、コーン缶	ウスターソース、中濃ソース 酢、しょうゆ、食塩 かつおだし汁
9月	ごはん	厚揚げのあんかけ キャベツとベーコンのソテー みそ汁	397	14	182	2.4	318	11	146	1.9	生揚げ、ベーコン みそ	米、片栗粉 オリーブ油 バター、砂糖	たまねぎ、にんじん、たけのこ ピーマン、キャベツ、もやし	かつおだし汁、酒 しょうゆ、食塩、コンソメ
10火	ごはん	あじのムニエル 鶏ひき肉とにんじんの炒め みそ汁	385	19	155	1.4	308	15	124	1.1	あじ、鶏ひき肉 生揚げ、みそ	米、ごま油 小麦粉、バター 砂糖、ごま	にんじん、たけのこ、こまつな	食塩、しょうゆ かつおだし汁
11水	ごはん	枝豆と卵の炒め アスパラとにんじんのごま和え みそ汁	377	18	71	1.3	302	14	57	1.0	鶏ひき肉 卵、みそ	米、油、焼ふ ごま、砂糖	えだまめ、たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん、えのきたけ	しょうゆ、食塩、酒 かつおだし汁
12木	ごはん	鶏の照り焼き キャベツとえびのマヨネーズ炒め みそ汁	370	17	70	1.8	296	14	56	1.4	鶏肉、えび わかめ、みそ	米、マヨネーズ 油、ごま	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	みりん、しょうゆ、食塩 酒、かつおだし汁
13金	ごはん	豚肉の中華炒め パンサンスー 中華スープ	383	13	54	1.7	306	10	43	1.4	豚肉、みそ わかめ	米、砂糖、ごま油 ごま、はるさめ 油、片栗粉	しょうが、かぼちゃ、たまねぎ にんじん、キャベツ きゅうり、コーン缶	中華だしの素、みりん しょうゆ、酢、食塩
14土	ごはん	豚肉のすき焼き風 かぼちゃのミルク煮 みそ汁	366	13	56	1.5	293	10	45	1.2	豚肉、牛乳 みそ、わかめ	米、砂糖 焼ふ	たまねぎ、にんじん ピーマン、かぼちゃ	酒、しょうゆ、みりん 食塩、コンソメ かつおだし汁
17火	ごはん	すずきのムニエル きゅうりの華風サラダ コンソメスープ	365	15	28	1.3	292	9	22	1.0	すずき、ベーコン	米、小麦粉 砂糖、ごま油 バター、オリーブ油	きゅうり、にんじん いんげん、しめじ、かぼちゃ たまねぎ、ズッキーニ	食塩、酢 しょうゆ、コンソメ
18水	ごはん	高野豆腐のふわふわ煮 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	374	16	106	2.1	299	13	85	1.7	高野豆腐、卵 豚ひき肉、みそ	米、油、砂糖 片栗粉	干しいたけ、にんじん たまねぎ、とうが いんげん、しめじ	かつおだし汁 みりん、しょうゆ、酒
19木	ごはん	肉団子のケチャップ煮 キャベツの中華風サラダ 中華スープ	397	13	53	1.4	318	10	42	1.1	豚ひき肉、わかめ ベーコン	米、油、砂糖 ごま油、片栗粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ しめじ、黄ピーマン なす、こまつな、もやし	食塩、ケチャップ ウスターソース、酢、しょうゆ 中華だしの素
20金	ごはん	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	390	12	62	1.6	312	10	50	1.3	豚肉、わかめ 焼ふ、みそ	米、砂糖、ごま じゃがいも、油	にんじん、たまねぎ きゅうり、コーン缶、キャベツ	しょうゆ、みりん、食塩 酢、かつおだし汁
21土	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め キャベツサラダ みそ汁	370	14	53	1.6	296	11	42	1.3	鶏肉、わかめ みそ	米、油、砂糖	ピーマン、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり ブロッコリー、コーン缶	ウスターソース、中濃ソース 酢、しょうゆ、食塩 かつおだし汁
23月	ごはん	厚揚げのあんかけ キャベツとベーコンのソテー みそ汁	397	14	182	2.4	318	11	146	1.9	生揚げ、ベーコン みそ	米、片栗粉 オリーブ油 バター、砂糖	たまねぎ、にんじん、たけのこ ピーマン、キャベツ、もやし	かつおだし汁、酒 しょうゆ、食塩、コンソメ
24火	ごはん	あじのムニエル 鶏ひき肉とにんじんの炒め みそ汁	385	19	155	1.4	308	15	124	1.1	あじ、鶏ひき肉 生揚げ、みそ	米、ごま油 小麦粉、バター 砂糖、ごま	にんじん、たけのこ、こまつな	食塩、しょうゆ かつおだし汁
25水	ごはん	枝豆と卵の炒め アスパラとにんじんのごま和え みそ汁	377	18	71	1.3	302	14	57	1.0	鶏ひき肉 卵、みそ	米、油、焼ふ ごま、砂糖	えだまめ、たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん、えのきたけ	しょうゆ、食塩、酒 かつおだし汁
26木	ごはん	ささみのみそ炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	404	17	138	1.9	323	14	110	1.5	鶏ささ身 生揚げ、みそ	米、ごま油 砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン 干しいたけ、かぼちゃ いんげん、しめじ、しょうが	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
27金	ごはん	豚肉の中華炒め パンサンスー 中華スープ	383	13	54	1.7	306	10	43	1.4	豚肉、みそ わかめ	米、砂糖、ごま油 ごま、はるさめ 油、片栗粉	しょうが、かぼちゃ、たまねぎ にんじん、キャベツ きゅうり、コーン缶	中華だしの素、みりん しょうゆ、酢、食塩
28土	ごはん	豚肉のすき焼き風 かぼちゃのミルク煮 みそ汁	366	13	56	1.5	293	10	45	1.2	豚肉、牛乳 みそ、わかめ	米、砂糖 焼ふ	たまねぎ、にんじん ピーマン、かぼちゃ	酒、しょうゆ、みりん 食塩、コンソメ かつおだし汁
30月	ごはん	豚肉のしょうが焼き なすとピーマンのなべしぎ みそ汁	380	14	51	1.4	304	11	41	1.1	豚肉、みそ 油揚げ、わかめ	米、砂糖、油	しょうが、たまねぎ、なす ピーマン、キャベツ	酒、かつおだし汁 しょうゆ
31火	ごはん	すずきのムニエル きゅうりの華風サラダ コンソメスープ	365	15	28	1.3	292	9	22	1.0	すずき、ベーコン	米、小麦粉 砂糖、ごま油 バター、オリーブ油	きゅうり、にんじん いんげん、しめじ、かぼちゃ たまねぎ、ズッキーニ	食塩、酢 しょうゆ、コンソメ