



# 平成30年10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	カや熱になる 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 月	ごはん	鶏肉のごま焼き さつま芋スティック チンゲン菜の和え物 みそ汁	451	14	96	1.3	360	11	77	1.3	鶏肉、みそ	米、油、砂糖、ごま じゃがいも、さつまいも	しょうが、チンゲン菜、コーン缶 たまねぎ、しめじ	みりん、酒、食塩、しょうゆ かつおだし汁
2 火	ごはん	厚揚げのあんかけ 切干大根の煮物 みそ汁	403	15	238	2.1	322	12	190	1.7	生揚げ、油揚げ みそ	米、油、砂糖 片栗粉、焼き麩	干しいたけ、たまねぎ にんじん、ピーマン 切干大根、こまつな	酒、かつおだし汁、しょうゆ 食塩、みりん
3 水	ごはん	さんまの薬味焼き ごぼうの甘辛揚げ みそ汁	403	13	69	1.2	322	10	55	1.0	さんま、みそ	米、小麦粉、油、ごま 片栗粉、さつまいも 砂糖	ねぎ、ごぼう、しょうが こまつな、たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ かつおだし汁
4 木	ごはん	豆腐の肉あんかけ れんこんサラダ みそ汁	427	18	122	2.1	342	14	10	1.7	豚ひき肉 みそ、豆腐 わかめ	米、片栗粉、砂糖 マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、しょうが れんこん、ピーマン、もやし こまつな、ねぎ	酒、しょうゆ、食塩 酢、かつおだし汁
5 金	ごはん	マーボー豆腐 ほうれん草の煮浸し 中華スープ	405	14	97	2.2	325	11	78	1.8	豆腐、豚ひき肉 みそ、しらす干し わかめ	米、片栗粉、ごま ごま油、油、砂糖	なす、しょうが、ねぎ ほうれん草、コーン缶 にんじん、れんこん、たまねぎ	酒、しょうゆ、コンソメ 食塩、鶏がらだし
6 土	ごはん	豚肉すきやき風煮物 小松菜の炒め みそ汁	401	15	112	1.4	321	12	90	1.1	豚肉、ハム、油揚げ 生揚げ、みそ	米、砂糖、油、焼ふ	たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、コーン缶 大根、干しいたけ	みりん、しょうゆ、食塩 酒、かつおだし汁
9 火	ごはん	鶏肉とブロッコリーの炒め ココロサラダ みそ汁	398	16	51	2	318	13	41	1.6	鶏肉、みそ	米、片栗粉、油 ごま油、砂糖	しょうが、ブロッコリー、たまねぎ れんこん、コーン缶、かぼちゃ こまつな、しめじ、にんじん	酒、食塩、しょうゆ かつおだし汁、酢 鶏がらだし
10 水	ごはん	豚肉と大根の煮込み チンゲン菜のおかか和え みそ汁	407	15	65	1.5	326	12	52	1.2	豚肉、かつお節 みそ、鶏ひき肉	米、砂糖、油、みそ さつま芋、じゃがいも	だいこん、にんじん チンゲン菜、きゅうり	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
11 木	ごはん	豚肉と小松菜の炒め煮 ポテトサラダ みそ汁	392	13	69	1.1	313	10	55	0.9	豚肉、みそ	米、砂糖 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ、小松菜 にんじん、しいたけ、きゅうり だいこん、しめじ	かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩
12 金	ごはん	鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	369	18	73	1.3	295	14	58	1.0	鶏肉、みそ、鶏ささ身 豆腐	米、砂糖、ごま じゃがいも、油	たまねぎ、ブロッコリー キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん、酢 食塩、かつおだし汁
13 土	ごはん	豆腐の野菜あん キャベツのおかかマヨネーズ 豚汁	365	14	109	2	292	11	87	1.6	豆腐、鶏ささ身 かつお節、豚肉 みそ	米、じゃがいも 油、マヨネーズ、ごま油 砂糖、片栗粉	たまねぎ、えのきたけ にんじん、にら、キャベツ だいこん、こまつな	酒、しょうゆ、食塩 かつおだし汁
15 月	ごはん	鶏肉のごま焼き さつま芋スティック チンゲン菜の和え物 みそ汁	451	14	96	1.3	360	11	77	1.3	鶏肉、みそ	米、油、砂糖、ごま じゃがいも、さつまいも	しょうが、チンゲン菜、コーン缶 たまねぎ、しめじ	みりん、酒、食塩、しょうゆ かつおだし汁
16 火	ごはん	厚揚げのあんかけ 切干大根の煮物 みそ汁	403	15	238	2.1	322	12	190	1.7	生揚げ、油揚げ みそ	米、油、砂糖 片栗粉、焼き麩	干しいたけ、たまねぎ にんじん、ピーマン 切干大根、こまつな	酒、かつおだし汁、しょうゆ 食塩、みりん
17 水	ごはん	さんまの薬味焼き ごぼうの甘辛揚げ みそ汁	403	13	69	1.2	322	10	55	1.0	さんま、みそ	米、小麦粉、油、ごま 片栗粉、さつまいも 砂糖	ねぎ、ごぼう、しょうが こまつな、たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ かつおだし汁
18 木	ごはん	豆腐の肉あんかけ れんこんサラダ みそ汁	427	18	122	2.1	342	14	10	1.7	豚ひき肉 みそ、豆腐 わかめ	米、片栗粉、砂糖 マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、しょうが れんこん、ピーマン、もやし こまつな、ねぎ	酒、しょうゆ、食塩 酢、かつおだし汁
19 金	ごはん	マーボー豆腐 ほうれん草の煮浸し 中華スープ	405	14	97	2.2	325	11	78	1.8	豆腐、豚ひき肉 みそ、しらす干し わかめ	米、片栗粉、ごま ごま油、油、砂糖	なす、しょうが、ねぎ ほうれん草、コーン缶 にんじん、れんこん、たまねぎ	酒、しょうゆ、コンソメ 食塩、鶏がらだし
20 土	ごはん	豚肉すきやき風煮物 小松菜の炒め みそ汁	401	15	112	1.4	321	12	90	1.1	豚肉、ハム、油揚げ 生揚げ、みそ	米、砂糖、油、焼ふ	たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、コーン缶 大根、干しいたけ	みりん、しょうゆ、食塩 酒、かつおだし汁
22 月	ごはん	さわらの磯辺ごま焼き だいこんの煮物 みそ汁	405	18	100	1.8	324	14	80	1.4	さわら、豚肉 青のり、油あげ みそ	米、油、ごま 砂糖、片栗粉	だいこん、にんじん チンゲン菜	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
23 火	ごはん	鶏肉とブロッコリーの炒め ココロサラダ みそ汁	398	16	51	2	318	13	41	1.6	鶏肉、みそ	米、片栗粉、油 ごま油、砂糖	しょうが、ブロッコリー、たまねぎ れんこん、コーン缶、かぼちゃ こまつな、しめじ、にんじん	酒、食塩、しょうゆ かつおだし汁、酢 鶏がらだし
24 水	ごはん	豚肉と大根の煮込み チンゲン菜のおかか和え みそ汁	407	15	65	1.5	326	12	52	1.2	豚肉、かつお節 みそ、鶏ひき肉	米、砂糖、油、みそ さつま芋、じゃがいも	だいこん、にんじん チンゲン菜、きゅうり	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
25 木	ごはん	豚肉と小松菜の炒め煮 ポテトサラダ みそ汁	392	13	69	1.1	313	10	55	0.9	豚肉、みそ	米、砂糖 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ、小松菜 にんじん、しいたけ、きゅうり だいこん、しめじ	かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩
26 金	ごはん	鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	369	18	73	1.3	295	14	58	1.0	鶏肉、みそ、鶏ささ身 豆腐	米、砂糖、ごま じゃがいも、油	たまねぎ、ブロッコリー キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん、酢 食塩、かつおだし汁
27 土	ごはん	豆腐の野菜あん キャベツのおかかマヨネーズ 豚汁	365	14	109	2.0	292	11	87	1.6	豆腐、鶏ささ身 かつお節、豚肉 みそ	米、じゃがいも 油、マヨネーズ、ごま油 砂糖、片栗粉	たまねぎ、えのきたけ にんじん、にら、キャベツ だいこん、こまつな	酒、しょうゆ、食塩 かつおだし汁
29 月	ごはん	鶏肉のごま焼き さつま芋スティック チンゲン菜の和え物 みそ汁	451	14	96	1.3	360	11	77	1.3	鶏肉、みそ	米、油、砂糖、ごま じゃがいも、さつまいも	しょうが、チンゲン菜、コーン缶 たまねぎ、しめじ	みりん、酒、食塩、しょうゆ かつおだし汁
30 火	ごはん	厚揚げのあんかけ 切干大根の煮物 みそ汁	403	15	238	2.1	322	12	190	1.7	生揚げ、油揚げ みそ	米、油、砂糖 片栗粉、焼き麩	干しいたけ、たまねぎ にんじん、ピーマン 切干大根、こまつな	酒、かつおだし汁、しょうゆ 食塩、みりん
31 水	ごはん	さんまの薬味焼き ごぼうの甘辛揚げ みそ汁	403	13	69	1.2	322	10	55	1.0	さんま、みそ	米、小麦粉、油、ごま 片栗粉、さつまいも 砂糖	ねぎ、ごぼう、しょうが こまつな、たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ かつおだし汁