



平成29年11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	水	ごはん	豚肉の照り焼き ころころサラダ みそ汁	420	14	40	1.5	336	11	32	1.2	豚肉、みそ	米、じゃが芋、油 片栗粉、小麦粉 砂糖、マヨネーズ	しょうが、プロッコリー きゅうり、にんじん だいこん、きゃべつ	しょうゆ、食塩 みりん、酢 かつおだし汁
2	木	ごはん	ポークケチャップ きゃべつの和え物 みそ汁	418	15	72	1.5	334	12	58	1.2	豚肉、みそ 高野豆腐	米、油、ごま油 砂糖、じゃが芋	たまねぎ、ピーマン にんじん きゃべつ、きゅうり	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、しょうゆ 酢、かつおだし汁
4	土	ごはん	鶏肉のホイル焼き さつま芋ときゅうりの和え物 具たくさん汁 みかん	401	19	112	1.2	321	15	90	1.0	鶏ささ身肉、豚肉 生揚げ、みそ	米、油、砂糖 さつまいも	えのきたけ、きゅうり、ねぎ レモン果汁、ピーマン 小松菜、にんじん、みかん たまねぎ、干しいたけ	食塩、しょうゆ 酢、かつおだし汁
6	月	ごはん	豚肉のしょうが焼き プロッコリーサラダ さつま芋煮揚げ みそ汁	408	16	63	1.2	326	13	50	1.0	豚肉 わかめ、みそ	米、砂糖、油 さつまいも	しょうが、プロッコリー ねぎ、コーン、にんじん こまつな、きゅうり	しょうゆ、食塩 みりん、酒、酢 かつおだし汁
7	火	ごはん	肉団子の甘辛煮 即席漬 豆腐みそ汁	426	15	78	1.4	341	12	62	1.1	豚ひき肉、卵 牛乳、豆腐 油揚げ、みそ	米、パン粉、油 さつま芋、砂糖	たまねぎ、ねぎ にんじん、きゅうり	食塩、みりん しょうゆ かつおだし汁
8	水	ごはん	高野豆腐のふわふわ煮 干しいたけの和え物 野菜汁	403	18	152	1.8	322	14	122	1.4	高野豆腐、卵 鶏肉、大豆 干しいたけ、みそ	米、ごま、ごま油 砂糖、さつまいも	干しいたけ、たまねぎ きゅうり、きゃべつ にんじん、れんこん	みりん、酒 しょうゆ、酢 かつおだし汁
9	木	ごはん	かじきの照り焼き れんこんのきんぴら 豆腐みそ汁	401	16	96	1.8	321	13	77	1.4	かじき、豆腐 わかめ、みそ	米、さつま芋、砂糖 油、ごま、ごま油	れんこん、にんじん こまつな、ねぎ	しょうゆ、みりん 酒、かつおだし汁
10	金	ごはん	豆腐の肉あんかけ プロッコリーのおかか和え かぼちゃの甘煮 すまし汁	403	19	113	2.2	322	15	90	1.8	豆腐、かつお節 豚肉、わかめ	米、ごま油 砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、プロッコリー ねぎ、もやし、きゅうり	しょうゆ、食塩 酒、かつおだし汁
11	土	ごはん	豚肉のカレー風味焼き ポテトサラダ コンソメスープ	401	16	35	1.7	321	13	28	1.4	豚肉 ハム、大豆	米、マヨネーズ 砂糖、じゃが芋 油、オリーブ油	たまねぎ、にんじん きゅうり、プロッコリー	食塩、カレー粉 しょうゆ、酒 酢、コンソメ
13	月	ごはん	かじきのごまフライ ほうれん草のお浸し 蒸かし芋 みそ汁	443	17	81	1.4	354	14	65	1.1	かじき、卵 油揚げ、みそ	米、小麦粉、パン粉 ごま、油、さつま芋	ほうれん草 だいこん、ねぎ にんじん、しめじ	しょうゆ、みりん かつおだし汁
14	火	さつまいも ごはん	豆腐の肉味噌かけ 白菜と油揚げの和え物 野菜のすまし汁	403	17	175	2.4	322	14	140	1.9	豆腐、鶏肉 油揚げ、みそ かつお節、昆布	米、さつま芋、ごま 油、砂糖、焼き麩	たまねぎ、にんじん ねぎ、干しいたけ 白菜、きゅうり、小松菜	食塩、しょうゆ 酒、かつおだし汁
15	水	ごはん	豚肉と白菜の炒め さつま芋サラダ コンソメスープ	411	12	73	1.0	329	10	58	0.8	豚肉	米、マヨネーズ、油 さつま芋、砂糖	にんにく、しょうが、小松菜 白菜、たまねぎ、きゅうり りんご、だいこん、にんじん	しょうゆ、酒 みりん、食塩 酢、コンソメ
16	木	ごはん	ポークケチャップ きゃべつの和え物 みそ汁	418	15	72	1.5	334	12	58	1.2	高野豆腐 豚肉、みそ	米、じゃが芋、油 ごま油、砂糖	たまねぎ、ピーマン にんじん きゃべつ、きゅうり	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、しょうゆ 酢、かつおだし汁
17	金	ごはん	厚揚げと野菜の炒め ほうれん草の磯和え さつま芋汁	412	15	143	1.6	330	12	114	1.3	豚肉、生揚げ のり、みそ	米、砂糖、片栗粉 ごま油、さつま芋	たまねぎ、にんじん、ピーマン しょうが、にんにく ほうれん草、えのきたけ	しょうゆ、みりん 酒、かつおだし汁
18	土	ごはん	鶏肉のホイル焼き さつま芋ときゅうりの和え物 具たくさん汁 みかん	401	19	112	1.2	321	15	90	1.0	鶏ささ身肉、豚肉 生揚げ、みそ	米、油、砂糖 さつまいも	えのきたけ、きゅうり、ねぎ レモン果汁、ピーマン 小松菜、にんじん、みかん たまねぎ、干しいたけ	食塩、しょうゆ 酢、かつおだし汁
20	月	ごはん	豚肉のしょうが焼き プロッコリーサラダ さつま芋煮揚げ みそ汁	408	16	63	1.2	326	13	50	1.0	豚肉 わかめ、みそ	米、砂糖、油 さつまいも	しょうが、プロッコリー ねぎ、コーン、にんじん こまつな、きゅうり	しょうゆ、食塩 みりん、酒、酢 かつおだし汁
21	火	ごはん	肉団子の甘辛煮 即席漬 豆腐みそ汁	426	15	78	1.4	341	12	62	1.1	豚ひき肉、卵 牛乳、豆腐 油揚げ、みそ	米、パン粉、油 さつまいも、砂糖	たまねぎ、ねぎ にんじん、きゅうり	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁
22	水	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ 野菜汁	409	16	107	1.9	327	13	86	1.5	豚ひき肉、豆腐 高野豆腐 みそ、ハム	米、油、砂糖、ごま ごま油、はるさめ さつま芋、片栗粉	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、もやし、きゅうり 干しいたけ、こまつな	みりん、しょうゆ 酢、かつおだし汁
24	金	ごはん	豆腐の肉あんかけ プロッコリーのおかか和え かぼちゃの甘煮 すまし汁	403	19	113	2.2	322	15	90	1.8	豆腐、かつお節 豚肉、わかめ	米、ごま油 砂糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ かぼちゃ、きゅうり プロッコリー、もやし	しょうゆ、食塩 酒、かつおだし汁
25	土	ごはん	豚肉のカレー風味焼き ポテトサラダ コンソメスープ	401	16	35	1.7	321	13	28	1.4	豚肉、ハム 大豆	米、マヨネーズ 砂糖、じゃが芋 油、オリーブ油	にんじん、きゅうり 玉ねぎ、プロッコリー	食塩、カレー粉 しょうゆ、酒 酢、コンソメ
27	月	ごはん	かじきのごまフライ ほうれん草のお浸し 蒸かし芋 みそ汁	443	17	81	1.4	354	14	65	1.1	かじき、卵 油揚げ、みそ	米、小麦粉、パン粉 ごま、油、さつま芋	ほうれん草 ねぎ、だいこん にんじん、しめじ	しょうゆ、みりん かつおだし汁
28	火	さつまいも ごはん	豆腐の肉味噌かけ 白菜と油揚げの和え物 野菜のすまし汁	403	17	175	2.4	322	14	140	1.9	豆腐、鶏肉 昆布、油揚げ みそ、かつお節	米、さつま芋、ごま 油、砂糖、焼き麩	たまねぎ、にんじん 小松菜、干しいたけ 白菜、きゅうり、ねぎ	食塩、しょうゆ 酒、かつおだし汁
29	水	ごはん	豚肉と白菜の炒め さつま芋サラダ コンソメスープ	411	12	73	1.0	329	10	58	0.8	豚肉	米、マヨネーズ さつま芋、砂糖	にんにく、しょうが、白菜 玉ねぎ、小松菜、きゅうり りんご、だいこん、にんじん	しょうゆ、酒 みりん、食塩 酢、コンソメ
30	木	ごはん	肉じゃが 小松菜と卵の炒め 田舎汁	414	14	113	1.8	331	11	90	1.4	豚肉、みそ 卵、油揚げ	米、じゃが芋、油 砂糖、さつま芋	にんじん、もやし たまねぎ 小松菜、きゃべつ	しょうゆ、酒 みりん、食塩 かつおだし汁