



平成29年10月度

<夕食>

※都合により献立の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)				
2月	ごはん	豆腐の肉あんかけ 中華和え 田舎汁	424	17	137	2.2	339	13	110	1.8	豆腐、豚肉 油揚げ、みそ	米、片栗粉、ごま油 砂糖、はるさめ	たまねぎ、にんじん、しょうが 小松菜、きゃべつ、きゅうり コーン缶、はくさい、だいこん	しょうゆ、酒、食塩 酢、かつおだし汁
3火	ごはん	さわらの磯辺ごま焼き 大根と里芋の鶏肉煮 五目みそ汁	417	19	94	1.7	334	15	75	1.4	さわら、鶏もも肉 あおのり 油揚げ、みそ	米、油、砂糖 ごま、片栗粉、 さといも	だいこん、ごぼう、 にんじん、ねぎ いんげん	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
4水	ごはん	厚揚げのあんかけ なすとピーマンのなべしぎ すまし汁	414	16	187	2.1	331	12	150	1.7	生揚げ、豚もも肉 わかめ、みそ	米、片栗粉、砂糖 さつまいも、油、焼ふ	干しいたけ、たまねぎ にんじん、れんこん、いんげん なす、ピーマン、みょうが	しょうゆ、食塩 酒、かつおだし汁
5木	ごはん	さばの竜田揚げ ごぼうとさつま芋のきんぴら みそ汁	419	15	51	1.5	335	12	41	1.2	さば、油揚げ みそ	米、片栗粉、油 ごま油、ごま、砂糖、 さつまいも	ごぼう、にんじん しめじ、だいこん	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
6金	ごはん	回鍋肉 ブロッコリーの和え物 さつま汁、なし	403	14	70	1.4	322	11	56	1.1	豚肉、鶏もも肉、みそ	米、油、砂糖 さつまいも	にんじん、きゃべつ、ピーマン、梨 しいたけ、ブロッコリー、コーン缶 きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	酒、しょうゆ、食塩 酢、かつおだし汁
7土	ごはん	豚肉すき焼き風煮物 小松菜の炒め 田舎汁	402	16	95	1.4	322	13	76	1.1	豚肉、ベーコン 鶏ささみ、みそ	米、じゃがいも 砂糖、油、 ごま	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、干しいたけ 小松菜、だいこん、ねぎ	みりん、しょうゆ、食塩 酒、かつおだし汁
10火	ごはん	麻婆豆腐(なす入り) ひじきとほうれん草の煮浸し 中華スープ	408	15	114	2.1	326	12	91	1.7	豆腐、豚挽き肉、みそ ひじき、しらす干し	米、油、ごま油、砂糖 片栗粉、春雨、ごま	なす、しょうが、ねぎ、にんじん ほうれん草、れんこん、たまねぎ	酒、しょうゆ、食塩 中華スープの素 かつおだし汁
11水	ごはん	豆腐の肉味噌かけ きゅうりのごま酢和え きのこ汁	400	17	136	2.1	320	14	109	1.7	豆腐、昆布、豚挽き肉 みそ、鶏むね肉	米、油、砂糖、 ごま	たまねぎ、にんじん、干しいたけ きゅうり、ブロッコリー、しめじ まいたけ、なめこ、ほうれん草	酢、食塩、しょうゆ みりん、かつおだし汁
12木	ごはん	高野豆腐のふわふわ煮 小松菜と人参の磯和え みそ汁 りんご	400	17	173	1.5	320	14	138	1.2	凍り豆腐、鶏むね肉 卵、のり 油揚げ、みそ	米、さつまいも	干しいたけ、にんじん たまねぎ、小松菜、しめじ だいこん、りんご	みりん、しょうゆ、酒 かつおだし汁
13金	ごはん	厚揚げの野菜あん 青菜の和え物 豚汁	401	16	252	1.9	321	13	202	1.5	生揚げ、油揚げ かつお節、豚肉、みそ	米、砂糖、片栗粉 さつまいも、ごま油	干しいたけ、たまねぎ にんじん、ピーマン、しめじ 小松菜、だいこん	酒、しょうゆ、食塩 かつおだし汁
14土	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め きゃべつとコーンの中華和え みそ汁	401	17	89	1.9	321	13	71	1.5	鶏もも肉、生揚げ みそ	米、片栗粉、油、ごま 油 砂糖、はるさめ	しょうが、ピーマン、たまねぎ きゃべつ、コーン缶、小松菜	酒、食塩、しょうゆ 中華だし、の素、酢 かつおだし汁
16月	ごはん	豆腐の肉あんかけ 中華和え 田舎汁	424	17	137	2.2	339	13	110	1.8	豆腐、豚肉 油揚げ、みそ	米、片栗粉、ごま油 砂糖、はるさめ	たまねぎ、にんじん、しょうが 小松菜、きゃべつ、きゅうり コーン缶、はくさい、だいこん	しょうゆ、酒、食塩 酢、かつおだし汁
17火	ごはん	さわらの磯辺ごま焼き 大根と里芋の鶏肉煮 五目みそ汁	417	19	94	1.7	334	15	75	1.4	さわら、鶏もも肉 あおのり 油揚げ、みそ	米、油、砂糖 ごま、片栗粉、 さといも	だいこん、ごぼう、 にんじん、ねぎ いんげん	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
18水	ごはん	厚揚げのあんかけ なすとピーマンのなべしぎ すまし汁	414	16	187	2.1	331	12	150	1.7	生揚げ、豚もも肉 わかめ、みそ	米、片栗粉、砂糖 さつまいも、油、焼ふ	干しいたけ、たまねぎ にんじん、れんこん、いんげん なす、ピーマン、みょうが	しょうゆ、食塩 酒、かつおだし汁
19木	ごはん	さばの竜田揚げ ごぼうとさつま芋のきんぴら みそ汁	419	15	51	1.5	335	12	41	1.2	さば、油揚げ みそ	米、片栗粉、油 ごま油、ごま、砂糖、 さつまいも	ごぼう、にんじん しめじ、だいこん	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
20金	ごはん	回鍋肉 ブロッコリーの和え物 さつま汁、なし	403	14	70	1.4	322	11	56	1.1	豚肉、鶏もも肉、みそ	米、油、砂糖 さつまいも	にんじん、きゃべつ、ピーマン、梨 しいたけ、ブロッコリー、コーン缶 きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	酒、しょうゆ、食塩 酢、かつおだし汁
21土	ごはん	豚肉すき焼き風煮物 小松菜の炒め 田舎汁	402	16	95	1.4	322	13	76	1.1	豚肉、ベーコン 鶏ささみ、みそ	米、じゃがいも 砂糖、油	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、干しいたけ 小松菜、だいこん、エリンギ	みりん、しょうゆ、食塩 酒、かつおだし汁
23月	ごはん	さんまの薬味焼き ごぼうの甘辛揚げ かぶの甘酢漬け みそ汁	401	16	93	1.4	321	13	74	1.1	さんま、凍り豆腐 みそ	米、小麦粉、油 片栗粉、砂糖、ごま	ねぎ、しょうが、ごぼう、かぶ にんじん、小松菜	しょうゆ、酒、みりん 食塩、酢 かつおだし汁
24火	ごはん	麻婆豆腐(なす入り) ひじきとほうれん草の煮浸し 中華スープ	408	15	114	2.1	326	12	91	1.7	豆腐、豚挽き肉、みそ ひじき、しらす干し	米、油、ごま油、砂糖 片栗粉、春雨、ごま	なす、しょうが、ねぎ、にんじん ほうれん草、れんこん、たまねぎ	酒、しょうゆ、食塩 中華スープの素 かつおだし汁
25水	ごはん	豆腐の肉味噌かけ きゅうりのごま酢和え きのこ汁	400	17	136	2.1	320	14	109	1.7	豆腐、昆布、豚挽き肉 みそ、鶏むね肉	米、油、砂糖、 ごま	たまねぎ、にんじん、干しいたけ きゅうり、ブロッコリー、しめじ まいたけ、なめこ、ほうれん草	酢、食塩、しょうゆ みりん、かつおだし汁
26木	ごはん	高野豆腐のふわふわ煮 小松菜と人参の磯和え みそ汁 りんご	400	17	173	1.5	320	14	138	1.2	凍り豆腐、鶏むね肉 卵、のり 油揚げ、みそ	米、さつまいも	干しいたけ、にんじん たまねぎ、小松菜、しめじ だいこん、りんご	みりん、しょうゆ、酒 かつおだし汁
27金	ごはん	厚揚げの野菜あん 青菜の和え物 豚汁	401	16	252	1.9	321	13	202	1.5	生揚げ、油揚げ かつお節、豚肉、みそ	米、砂糖、片栗粉 さつまいも、ごま油	干しいたけ、たまねぎ にんじん、ピーマン、しめじ 小松菜、だいこん	酒、しょうゆ、食塩 かつおだし汁
28土	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め きゃべつとコーンの中華和え みそ汁	401	17	89	1.9	321	13	71	1.5	鶏もも肉、生揚げ みそ	米、片栗粉、油、ごま 油 砂糖、はるさめ	しょうが、ピーマン、たまねぎ きゃべつ、コーン缶、小松菜	酒、食塩、しょうゆ 中華だし、の素、酢 かつおだし汁
30月	ごはん	さばの竜田揚げ いんげんのおかか和え わかめみそ汁	415	17	64	1.8	332	13	51	1.4	さば、わかめ、みそ かつお節	米、片栗粉、油 砂糖、焼ふ	しょうが、かぼちゃ、いんげん にんじん、小松菜	しょうゆ、酒、かつおだし汁
31火	ごはん	厚焼き卵 ほうれん草とまよしの磯和え さつま芋揚げ みそ汁	419	13	90	1.4	335	11	72	1.1	卵、のり、豆腐、みそ	米、油、さつま芋 砂糖	ほうれん草、にんじん かぼちゃ、いんげん	食塩、しょうゆ かつおだし汁