



# 平成31年1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)				
4 金	ごはん	豚肉の根菜煮 さつま芋ときゅうりの酢の物 みそ汁	389	14.5	83	1.4	311	12	66	1.4	豚肉、大豆 みそ	米、油、じゃがいも さつまいも 三温糖、焼麩	だいこん、にんじん、しょうが きゅうり、小松菜、たまねぎ	酒、しょうゆ、みりん 酢、食塩、かつおだし汁
5 土	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め 小松菜の中華和え 中華スープ	373	12.7	84	1.5	298	10	67	1.2	鶏肉、豚肉	米、片栗粉、油 ごま油、三温糖 ごま、じゃがいも	ピーマン、たまねぎ、小松菜 にんじん、キャベツ	酒、食塩、しょうゆ 鶏がらだしの素
7 月	ごはん	豚肉と大根の煮込み 白菜のおかか和え すまし汁	409	15.9	88	1.5	327	13	70	1.2	豚肉、油揚げ かつお節 豆腐、わかめ	米、さつまいも 油、三温糖	だいこん、にんじん はくさい	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁、食塩
8 火	ごはん	たらのホイル焼き ほうれん草としめじのお浸し みそ汁	342	15.1	95	1.5	274	12	76	1.2	たら、油揚げ、みそ	米、バター、ごま 三温糖、さつまいも	たまねぎ、にんじん、はくさい いんげん、ほうれんそう、しめじ	酒、食塩、しょうゆ かつおだし汁
9 水	ごはん	厚揚げの野菜煮 ほうれん草とベーコン炒め みそ汁	381	14.8	199	1.9	305	12	159	1.5	生揚げ ベーコン、みそ	米、油、三温糖 片栗粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー、ほうれんそう しめじ、かぶ	かつおだし汁、酒 しょうゆ、食塩、コンソメ
10 木	ごはん	豚肉と野菜炒め 小松菜の和え物 みそ汁	387	14.4	114	1.3	310	12	91	1.0	豚肉、みそ	米、油、ごま油 ごま、三温糖 じゃがいも	たまねぎ、しいたけ、小松菜 にんじん、もやし	しょうゆ、酒、みりん 酢、かつおだし汁
11 金	ごはん	千切り野菜のケチャップ炒め キャベツのお浸し みそ汁	401	13.5	61	1.2	321	11	49	1.0	豚肉、みそ	米、油、三温糖 片栗粉、ごま さつまいも	ピーマン、にんじん ねぎ、キャベツ えのきたけ、たまねぎ	鶏がらだしの素 ケチャップ、しょうゆ かつおだし汁
12 土	ごはん	鶏肉の中華炒め ほうれん草とえのきのナムル 中華スープ	370	12.4	73	1.8	296	10	58	1.4	鶏肉、生揚げ	米、片栗粉、油 ごま油、三温糖、ごま	しょうが、にんじん、ねぎ たまねぎ、ほうれんそう えのきたけ、小松菜、れんこん	酒、食塩、しょうゆ 鶏がらだしの素
15 火	ごはん	鶏肉のカレー粉揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁	372	13.6	70	1.4	298	11	56	1.1	鶏肉、油揚げ わかめ、みそ	米、小麦粉、片栗粉 油、ごま、三温糖	ほうれん草、にんじん、だいこん	食塩、カレー粉、しょうゆ 酒、かつおだし汁
16 水	ごはん	豚肉のごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	390	14.6	66	1.2	312	12	53	1.0	豚肉 かつお節、みそ	米、三温糖、ごま さつまいも	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、だいこん、ねぎ	しょうゆ、みりん かつおだし汁
17 木	ごはん	たらのホイル包み焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁	353	13.9	63	1.2	282	11	50	1.0	たら、みそ	米、バター 三温糖、さつま芋	キャベツ、にんじん、いんげん たまねぎ、かぼちゃ	食塩、しょうゆ かつおだし汁
18 金	ごはん	豚肉と大根の煮込み 小松菜おかか和え みそ汁	338	15.9	70	1.5	270	13	56	1.2	豚肉、だいず かつお節、みそ	米、三温糖 じゃがいも	だいこん、にんじん、たまねぎ こまつな、きゅうり、コーン缶	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
19 土	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め 小松菜の中華和え 中華スープ	373	12.7	84	1.5	298	10	67	1.2	鶏肉、豚肉	米、片栗粉、油 ごま油、三温糖 ごま、じゃがいも	ピーマン、たまねぎ、小松菜 にんじん、キャベツ	酒、食塩、しょうゆ 鶏がらだしの素
21 月	ごはん	豚肉と大根の煮込み 白菜のおかか和え すまし汁	409	15.9	88	1.5	327	13	70	1.2	豚肉、油揚げ かつお節 豆腐、わかめ	米、さつまいも 油、三温糖	だいこん、にんじん はくさい	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁、食塩
22 火	ごはん	たらのホイル焼き ほうれん草としめじのお浸し みそ汁	342	15.1	95	1.5	274	12	76	1.2	たら、油揚げ、みそ	米、バター、ごま 三温糖、さつまいも	たまねぎ、にんじん、はくさい いんげん、ほうれんそう、しめじ	酒、食塩、しょうゆ かつおだし汁
23 水	ごはん	厚揚げの野菜煮 ほうれん草とベーコン炒め みそ汁	381	14.8	199	1.9	305	12	159	1.5	生揚げ ベーコン、みそ	米、油、三温糖 片栗粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー、ほうれんそう しめじ、かぶ	かつおだし汁、酒 しょうゆ、食塩、コンソメ
24 木	ごはん	豚肉と野菜炒め 小松菜の和え物 みそ汁	387	14.4	114	1.3	310	12	91	1.0	豚肉、みそ	米、油、ごま油 ごま、三温糖 じゃがいも	たまねぎ、しいたけ、小松菜 にんじん、もやし	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
25 金	ごはん	千切り野菜のケチャップ炒め キャベツのお浸し みそ汁	401	13.5	61	1.2	321	11	49	1.0	豚肉、みそ	米、油、三温糖 片栗粉、ごま さつまいも	ピーマン、にんじん ねぎ、キャベツ えのきたけ、たまねぎ	鶏がらだしの素 ケチャップ、しょうゆ かつおだし汁
26 土	ごはん	鶏肉の中華炒め 白菜の和え物 中華スープ	424	16.0	144	1.9	339	13	115	1.5	鶏肉、生揚げ	米、片栗粉、油 ごま油、三温糖、ごま	しょうが、にんじん たまねぎ、白菜、ねぎ えのきたけ、小松菜、れんこん	酒、食塩、しょうゆ 鶏がらだしの素
28 月	ごはん	さばの塩焼き 白菜のお浸し みそ汁	367	14.5	47	1.2	294	12	38	1.0	さば、油揚げ、みそ	米、油、三温糖 さつまいも	はくさい、にんじん えのきたけ、たまねぎ	食塩、酒、しょうゆ かつおだし汁
29 火	ごはん	鶏肉のカレー粉揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁	372	13.6	70	1.4	298	11	56	1.1	鶏肉、油揚げ わかめ、みそ	米、小麦粉、片栗粉 油、ごま、三温糖	ほうれん草、にんじん、だいこん	食塩、カレー粉、しょうゆ 酒、かつおだし汁
30 水	ごはん	豚肉のごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	390	14.6	66	1.2	312	12	53	1.0	豚肉 かつお節、みそ	米、三温糖、ごま さつまいも	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、だいこん、ねぎ	しょうゆ、みりん かつおだし汁
31 木	ごはん	たらのホイル包み焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁	353	13.9	63	1.2	282	11	50	1.0	たら、みそ	米、バター 三温糖、さつま芋	キャベツ、にんじん、いんげん たまねぎ、かぼちゃ	食塩、しょうゆ かつおだし汁