



平成31年2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

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)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	塩分相当量 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	塩分相当量 (g)				
1 金	ごはん	鮭のムニエル さつまいも甘煮 小松菜の和え物 みそ汁	353	16	111	1.0	282	13	89	0.8	鮭、かつお節 油揚げ、みそ	米、小麦粉 オリーブ油、さつまいも 三温糖	こまつな、にんじん えのきたけ、はくさい	食塩、しょうゆ かつおだし汁
2 土	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き ころもサラダ みそ汁	402	15	96	1.4	322	12	77	1.1	鶏肉、みそ、 大豆、油揚げ	米、三温糖、油、ごま さつまいも、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん きゅうり、チンゲン菜	しょうゆ、みりん かつおだし汁
4 月	ごはん	厚揚げと鶏肉の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	403	16	152	1.6	322.4	13	122	1.3	生揚げ、鶏肉 かつお節、油揚げ みそ	米、油、三温糖 片栗粉、さつまいも	たまねぎ、にんじん いんげん、ブロッコリー	かつおだし汁、酒、 しょうゆ、食塩
5 火	ごはん	豚肉とブロッコリー炒め ひじきサラダ みそ汁	362	12	97	1.4	290	10	78	1.1	豚肉、ひじき わかめ、みそ	米、油、片栗粉 さつまいも、三温糖	にんじん、ブロッコリー、しめじ こまつな、しょうが いんげん、はくさい	しょうゆ、酒、鶏がらだし の素、かつおだし汁
6 水	ごはん	あじの香り焼き さつまいもきんぴら みそ汁	357	15	104	1.3	286	12	83	1.0	あじ、油揚げ、みそ 青のり	米、片栗粉、油 さつまいも、ごま油 三温糖、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん さやえんどう、だいこん こまつな	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
7 木	ごはん	肉団子煮 ポテトサラダ みそ汁	464	16	67	1.5	371	13	54	1.2	豚ひき肉、卵 ベーコン、みそ	米、片栗粉、三温糖 じゃがいも、マヨネーズ 油	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、こまつな	食塩、酒、しょうゆ みりん、酢 かつおだし汁
8 金	ごはん	回鍋肉 小松菜のナムル 中華スープ	371	12	147	1.2	297	10	118	1.0	豚肉、みそ	米、油、三温糖 ごま、ごま油 じゃがいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ いんげん、こまつな、もやし えのきたけ、チンゲン菜	酒、食塩、しょうゆ 鶏がらだし の素
9 土	ごはん	豚肉と大根の煮込み 小松菜の煮浸し みそ汁	367	15	106	1.4	294	12	85	1.1	豚肉、大豆 油揚げ、みそ	米、三温糖、油	だいこん、にんじん、ねぎ こまつな、えのきたけ キャベツ、にら	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁
12 火	ごはん	厚揚げのあんかけ かぼちゃの甘煮 みそ汁	389	13	208	1.6	311	11	166	1.3	生揚げ、わかめ、みそ	米、油、三温糖 片栗粉、さつまいも	たまねぎ、にんじん こまつな、かぼちゃ	かつおだし汁、酒 しょうゆ、食塩
13 水	ごはん	鶏肉のカレー風味焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	371	14	89	1.4	297	11	712	1.1	鶏肉、みそ	米、油、三温糖 小麦粉、じゃがいも	こまつな、にんじん えのきたけ、たまねぎ ブロッコリー	食塩、カレー粉、しょうゆ 酒、かつおだし汁、みりん
14 木	ごはん	肉豆腐 大根の和え物 みそ汁	392	17	90	1.3	314	13	72	1.0	豚肉、わかめ、豆腐 油揚げ、みそ	米、油 三温糖	玉ねぎ、にんじん、大根 いんげん、えのきたけ ほうれんそう	みりん、しょうゆ 酢、かつおだし汁
15 金	ごはん	鮭フライ 小松菜と油揚げの煮物 みそ汁	409	19	116	1.6	327	15	93	1.3	鮭、大豆 油揚げ、みそ	米、小麦粉、パン粉 油、さつまいも	こまつな、にんじん、たまねぎ	食塩、かつおだし汁 しょうゆ、みりん
16 土	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き ころもサラダ みそ汁	402	15	83	1.4	322	12	66	1.1	鶏肉、みそ、 大豆、油揚げ	米、三温糖、油、ごま さつまいも、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい きゅうり、キャベツ、だいこん	しょうゆ、みりん かつおだし汁
18 月	ごはん	鶏肉の野菜あんかけ キャベツと大根の酢の物 みそ汁	368	15	63	1.5	294	12	50	1.2	鶏肉、ツナ、みそ 油あげ	米、油 三温糖、片栗粉	コーン缶、にんじん、たまねぎ はくさい、キャベツ、だいこん いんげん	酒、酢、しょうゆ かつおだし汁
19 火	ごはん	豚肉とブロッコリー炒め ひじきサラダ みそ汁	362	12	97	1.4	290	10	78	1.1	豚肉、ひじき わかめ、みそ	米、油、片栗粉 さつまいも、三温糖	にんじん、ブロッコリー、しめじ こまつな、しょうが いんげん、はくさい	しょうゆ、酒、鶏がらだし の素、かつおだし汁
20 水	ごはん	あじの香り焼き さつまいもきんぴら みそ汁	357	15	104	1.3	286	12	83	1.0	あじ、油揚げ、みそ 青のり	米、片栗粉、油 さつまいも、ごま油 三温糖、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん さやえんどう、だいこん こまつな	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
21 木	ごはん	肉団子煮 ポテトサラダ みそ汁	464	16	67	1.5	371	13	54	1.2	豚ひき肉、卵 ベーコン、みそ	米、片栗粉、三温糖 じゃがいも、マヨネーズ 油	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、こまつな	食塩、酒、しょうゆ みりん、酢 かつおだし汁
22 金	ごはん	回鍋肉 小松菜のナムル 中華スープ	371	12	147	1.2	297	10	118	1.0	豚肉、みそ	米、油、三温糖 ごま、ごま油 じゃがいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ いんげん、こまつな、もやし えのきたけ、チンゲン菜	酒、食塩、しょうゆ 鶏がらだし の素
23 土	ごはん	豚肉とキャベツの炒め 白菜の和え物 みそ汁	409	17	118	1.4	327	14	94	1.1	豚肉、みそ 高野豆腐	米、油、ごま油 三温糖、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん たけのこ、はくさい、きゅうり ほうれん草	しょうゆ、酒、みりん 酢、かつおだし汁
25 月	ごはん	かじきの竜田揚げ 小松菜と鶏肉の炒め みそ汁	388	19	120	1.2	310	15	96	1.0	かじき、みそ、油揚げ	米、油 三温糖、ごま	こまつな、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ	みりん、しょうゆ かつおだし汁
26 火	ごはん	厚揚げのあんかけ かぼちゃの甘煮 みそ汁	389	13	208	1.6	311	11	166	1.3	生揚げ、わかめ、みそ	米、油、三温糖 片栗粉、さつまいも	たまねぎ、にんじん こまつな、かぼちゃ	かつおだし汁、酒 しょうゆ、食塩
27 水	ごはん	鶏肉のカレー風味焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	371	14	89	1.4	297	11	712	1.1	鶏肉、みそ	米、油、三温糖 小麦粉、じゃがいも	こまつな、にんじん えのきたけ、たまねぎ ブロッコリー	食塩、カレー粉、しょうゆ 酒、かつおだし汁、みりん
28 木	ごはん	鶏肉と豆腐の煮物 菜の花のおかか和え みそ汁	314	13	105	1.1	251	10	84	0.9	鶏肉、豆腐 みそ、かつお節	米、三温糖	こまつな、にんじん、たまねぎ 菜の花、えのき、ほうれん草	みりん、しょうゆ かつおだし汁