



献立表 (夕食)



| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 | 材 料 名 | | |
|---------|--|-----------------------------|-----------------------------|--|--|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 01 水 | キッズビビンバ、カニカマサラダ、 卵スープ | 278 11.5 11.1 1.2 | 米、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま油 | 豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ | ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが |
| 02 木 | チキンライス、ジャーマンポテト、 豆腐スープ | 241.3 8.8 5.6 0.9 | 米、じゃがいも、油 | 絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、かつお節 | たまねぎ、コーン缶、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ |
| 03 金 | 御飯、八宝菜、ブロッコリーのおか か和え、里芋のみそ汁 | 234.8 10.2 5.1 1.1 | 米、さといも、ごま油、片栗粉、砂糖 | 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節 | ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ピーマン、しいたけ、しょうが |
| 04 土 | 御飯、鶏つくねのあんかけ、いん げんのごまよこし、玉ねぎの味噌 汁 | 229.2 9.4 5.1 1.1 | 米、片栗粉、ごま、砂糖 | 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ |
| 05 日 | 御飯、さばのみそ煮、小松菜のお かかあえ、たまねぎのすまし汁 | 255.3 13.8 8.1 1 | 米、砂糖 | さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが |
| 06 月 | きつねうどん、かぼちゃの甘煮、み かん | 174.8 6.1 2.9 1.5 | ゆでうどん、砂糖 | 油揚げ、かつお節 | みかん缶、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ |
| 07 火 | 御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、 大豆サラダ、白菜スープ | 229.2 9.4 5.1 1.1 | 米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油 | 豚ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、かにかまぼこ | はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん、カットわかめ |
| 08 水 | カレーピラフ、キャベツとウイン ナーのスープ、桃 | 207.2 4.5 3.3 0.7 | 米 | ウインナーソーセージ、豚ひき肉 | もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン |
| 09 木 | 御飯、タラの照り焼き、ツナときゅう りのごま酢和え、青菜のすまし汁 | 199 12.2 1.2 1.1 | 米、砂糖、ごま | たら、ツナ水煮缶、かつお節 | こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ |
| 10 金 | お好み焼き、ブロッコリーと人参の おかか和え、じゃがいもの味噌汁 | 118.3 7.3 3.1 0.9 | じゃがいも、小麦粉、油 | 豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し) | キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり |
| 11 土 | 御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじ きの煮物、かぼちゃの味噌汁 | 244.2 14.1 3.9 1 | 米、砂糖、油 | かレイ、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し) | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき |
| 12 日 | 御飯、さわらのみそ照り焼き、ほう れん草とえのきのお浸し、キャベツ の味噌汁 | 227.5 12.8 4.8 1.2 | 米、砂糖 | さわら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節 | ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、しょうが |
| 13 月 | 塩焼きそば、トマトと卵のスープ、り んごのコンポート | 167.3 7.4 3.6 0.7 | ゆで中華めん、砂糖、ごま油 | 卵、ツナ水煮缶、かつお節 | りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、レモン果汁 |
| 14 火 | 御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、 豆腐の味噌汁 | 319.4 13 12.2 0.9 | 米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ | 豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん、きゅうり |
| 15 水 | 木の葉丼、きゅうりのごまサラダ、 えのきの味噌汁 | 263 10.2 6.2 1.7 | 米、砂糖、油、片栗粉、ごま | 卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節、いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ |
| 16 木 | 御飯、鮭のきのみそ焼き、ひじき の煮物、だいこんと里芋の汁 | 255.4 14.5 4.9 1.2 | 米、さといも、砂糖、ごま油、片栗粉 | さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | はくさい、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用) |
| 17 金 | 御飯、豆腐のカレーチャンプル、 コーンスープ、パイナップル | 269.9 9.8 7.2 0.8 | 米、油、片栗粉、砂糖 | 卵、豚ひき肉、木綿豆腐 | パイナップル、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ |
| 18 土 | カレーライス、さつまいもサラダ、 梨のコンポート | 321.3 7.9 7.9 1.1 | 米、さつまいも、砂糖、油 | 豚ひき肉、ツナ水煮缶 | なし、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、レモン果汁 |
| 19 日 | 御飯、鶏とさつまいものスープ煮、マ カロナサラダ、りんごのコンポート | 303.1 7.1 6.7 0.5 | 米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖 | 鶏ひき肉、かにかまぼこ | りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、レモン果汁 |
| 20 月 | 御飯、マーボー豆腐、にんじんの シンプルサラダ、中華スープ | 268.9 10.6 8.5 1.2 | 米、片栗粉、砂糖、ごま油、油 | 木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ) | たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが |
| 21 火 | 御飯、ポークビーンズ、キャベツの 胡麻マヨネーズあえ、りんごのコン ポート | 302.2 7.5 8.3 0.9 | 米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま、油 | ウインナーソーセージ、ゆで大豆、ちくわ | りんご、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、レモン果汁 |
| 22 水 | カレーうどん、卵の花、桃 | 195.7 7.9 5.9 1.2 | ゆでうどん、片栗粉、油 | 豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、おから、油揚げ、かつお節 | もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用) |
| 23 木 | 肉みそうどん、レタスの昆布サラ ダ、梨のコンポート | 163.5 5.4 4.3 0.7 | ゆでうどん、砂糖、片栗粉、油、ごま油 | 豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | なし、レタス、にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、レモン果汁、塩こんぶ |
| 24 金 | 御飯、白身魚の照り焼き、もやしと 小松菜の塩ごまあえ、豆腐と白菜 のすまし汁 | 208.7 13.2 2 1.2 | 米、ごま、砂糖 | たら、木綿豆腐、かにかまぼこ、かつお節 | はくさい、こまつな、もやし、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ |
| 25 土 | 御飯、鶏つくねのあんかけ、白菜 とほうれん草の甘酢和え、かぼ ちのみそ汁 | 252.7 11.4 5.1 1.4 | 米、片栗粉、砂糖 | 鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ひじき、カットわかめ、刻みこんぶ |
| 26 日 | 御飯、ボトフ、コールスローサラ ダ、みかん | 260.9 6.1 7.6 0.8 | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖 | ウインナーソーセージ | みかん缶、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ |
| 27 月 | 焼きそば、ひじきのサラダ、春雨 スープ | 218.9 6.7 11.3 1.3 | 焼きそばめん、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま | 豚肉(ばら)、ツナ水煮缶 | にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ、あおのり |
| 28 火 | 親子丼、もやしの中華風和え物、 白菜の味噌汁 | 242 13.2 4.3 1.3 | 米、砂糖、ごま油 | 卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節、いわし(煮干し) | たまねぎ、はくさい、もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用) |
| 29 水 | 御飯、タラの生姜煮、ほうれん草の おかか和え、秋の豚汁 | 279.4 9.7 6.3 1.1 | 米、さつまいも、砂糖 | たら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、しょうが |
| 30 木 | 御飯、肉じゃが、ブロッコリーのご ま和え、さつまいものみそ汁 | 232.3 13.2 1.8 1.2 | 米、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、ごま | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、いんげん |

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。