



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	御飯、魚の野菜あんかけ、じゃが芋の味噌汁	242.9 12.4 5.1 1.1	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	さわか、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、万能ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)
02 木	カレーライス、ブロッコリーの三色サラダ、りんごのコンポート	303.9 7.5 8.6 1	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース)	りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、レモン果汁
03 金	御飯、鶏肉のケチャップ煮、チンゲン菜のしらす和え、かぼちゃの味噌汁	255.2 11.4 5.4 1.2	米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、しいたけ、カットわかめ
04 土	ツナひじきチャーハン、豆乳スープ、みかん	260.9 8.7 7.6 0.8	米、ごま油	豆乳、卵、ツナ油漬缶、ウイナーソーセージ	みかん缶、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、ひじき
05 日	ハワイライス、カニカマサラダ、卵スープ	308.4 11 11.3 1.7	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛肉(もも)、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、カットわかめ
06 月	御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーのサラダ、玉ねぎの味噌汁	255.1 10.8 7.6 1.1	米、マヨネーズ、砂糖	卵、かにかまぼこ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)
07 火	御飯、なすとひき肉のみそ炒め、春雨サラダ、大根のみそ汁	252.1 6.6 8.1 1.1	米、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	なす、にんじん、だいこん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、カットわかめ
08 水	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草の白あえ、そうめん汁	236.6 14.2 3.2 1.1	米、干しそうめん、ごま、砂糖	かれない、木綿豆腐、かつお節	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)
09 木	みそラーメン、白菜の昆布和え、パインナップル	152.8 6.5 4.2 1	ゆで中華めん、油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、はくさい、もやし、にんじん、こまつな、万能ねぎ、塩こんぶ
10 金	豚の中華炒め丼、わかめスープ(コーン)、みかん	249.7 6.9 5.4 0.8	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、いんげん(ゆで)、カットわかめ
11 土	油揚げとにんじんの混ぜご飯、肉じゃが、大根の味噌汁	267.4 9.3 7.1 1.4	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
12 日	御飯、ツナ入りオムレツ、小松菜のすまし汁、パインナップル	253.9 9.8 5.3 0.9	米、じゃがいも、油	卵、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、牛乳、かつお節	パイン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)
13 月	スパゲティナポリタン、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	203.2 6.2 4.6 1.2	スパゲティ、砂糖、油	ウイナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ
14 火	御飯、豆腐のカレーチャンプル、みそ汁(こまつな・あげ)、みかん	265.6 10.5 7.8 0.8	米、油、砂糖	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ピーマン
15 水	御飯、豚の生姜焼き、キャベツの塩昆布和え、さといもの味噌汁	263.7 7.8 8.7 1.4	米、さといも(冷凍)、油、砂糖	豚肉(ばら)、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん(ゆで)、塩こんぶ、カットわかめ
16 木	御飯、さけのパン粉焼き、かぼちゃの甘煮、コーンスープ	262.1 13 6 0.9	米、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖	さけ、粉チーズ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ
17 金	きつねうどん、卵の花、みかん	168.7 7.7 3.6 1.7	ゆでうどん、砂糖、油	ツナ水煮缶、おから、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)
18 土	キッズピビンバ、きゅうりの酢の物、じゃがいものすまし汁	257.7 10.1 7.6 0.9	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、ごま油	豚ひき肉、油揚げ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが
19 日	御飯、ポトフ、いんげんのごまよごし、桃	268.2 6.7 6.8 0.8	米、じゃがいも、ごま、油、砂糖	ウイナーソーセージ	もも缶(黄桃)、キャベツ、いんげん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ
20 月	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、きのこのすまし汁	238.4 9.9 5.6 1.2	米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	豚肉(もも)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)、しょうが
21 火	御飯、さわかのみそ照り焼き、白菜とツナのごま和え、かぼちゃの豆乳汁	285.3 13.4 7.8 0.8	米、油、すりごま、片栗粉、砂糖	さわか、豆乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうが
22 水	御飯、新じゃがそばろ煮、キャベツの塩昆布和え、もやしの味噌汁	221.9 6.6 3.9 0.8	じゃがいも、米、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、いんげん、塩こんぶ
23 木	混ぜ寿司、もやしのごま和え、豆腐のすまし汁	217.9 7.8 5.5 1.3	米、ごま、砂糖	絹ごし豆腐、ウイナーソーセージ、凍り豆腐、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、こんぶ(だし用)、カットわかめ、干しいたけ、焼きのり
24 金	チキンライス、かぼちゃサラダ、きのこのスープ	223.1 6.7 5.2 0.5	米、マヨネーズ、油	鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、きゅうり、しめじ、いんげん
25 土	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、春雨スープ	253.8 9.4 7.1 1.2	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
26 日	カルシウムたっぷり混ぜご飯、かぼちゃのそばろあんかけ、玉ねぎの味噌汁	242.7 9.7 5.1 0.9	米、ごま、油、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)
27 月	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかあえ(かにかま)、みそ汁(さつま芋・わかめ)	269.7 13 7.6 1.1	米、さつまいも、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	こまつな、ねぎ、カットわかめ、しょうが
28 火	わかめごはん、鶏むね肉のごまみそ焼き、ほうれん草の味噌汁	231.1 12.4 4.7 0.9	米、油、片栗粉、ごま、砂糖	鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、カットわかめ
29 水	三色丼、キャベツのゆかりあえ、大根の味噌汁	251.8 11.8 7.4 1.2	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、カットわかめ
30 木	焼きそば、ほうれん草のおかあ和え、コーンスープ	194.3 7.1 9 1	焼きそばめん、油	豚肉(ばら)、かつお節	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、カットわかめ
31 金	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、春雨サラダ、かぼちゃの味噌汁	267.9 14.2 5.4 1.2	米、油、はるさめ、砂糖、ごま	さけ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、えのきたけ

※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。