



2024年 10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

日付	主食	おかず	エネルギー たんぱく質 カルシウム/塩分 ()は未満児	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	調味料
1 火	ごはん	あじの南蛮漬け 豆腐チャンプルー みそ汁	372.2(279.2) 17.6(13.2) 108(81) 12(0.9)	五分つき米、さつまいも 片栗粉、油 焼ふ、三温糖	あじ、木綿豆腐、米、米みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな	かつおだし汁、酢 酒、しょうゆ、食塩
2 水	ごはん	生揚げと大根のみそ炒め かぼちゃのサラダ みそ汁	361.7(271.3) 16.9(12.7) 95(71) 12(0.9)	五分つき米、マヨネーズ 油、三温糖	豚肉、生揚げ 米みそ、カットわかめ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 酢、食塩
3 木	キャベツ チャーハン	かぼちゃと人参の素揚げ みそ汁	349.7(262.4) 16.4(12.3) 69(52) 12(0.9)	五分つき米、じゃがいも 油、ごま油	豚肉、ツナ水煮缶 米みそ、高野豆腐	かぼちゃ、キャベツ、にんじん こまつな、たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 鶏がらだしの素
4 金	ごはん	鶏肉のケチャップ炒め じゃがいものおかか和え みそ汁	372.7(279.6) 16.8(12.6) 80(60) 13(0.9)	五分つき米、じゃがいも 油、三温糖	鶏肉、高野豆腐 米みそ、かつお節	かぼちゃ、にんじん たまねぎ、こまつな	かつおだし汁 ケチャップ、しょうゆ ウスターソース コンソメ
5 土	親子丼	白和え すまし汁	371.2(278.5) 17.9(13.4) 95(71) 1.6(1.2)	五分つき米、三温糖 焼ふ、すりごま	鶏肉、卵、木綿豆腐 ひじき、米みそ、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、みりん
7 月	ドライカレー	きゅうりとなすの塩昆布和え たまごスープ	359.2(269.5) 15.1(11.3) 50(38) 1.3(0.9)	五分つき米、三温糖 油、白ごま	豚ひき肉、卵、塩こんぶ	たまねぎ、きゅうり にんじん、なす	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、食塩 カレー粉、しょうゆ
8 火	ごはん	さわらのムニエル じゃが芋と人参のきんぴら 豚汁	359.5(269.7) 18.6(13.9) 70(52) 1.1(0.8)	五分つき米、じゃがいも 小麦粉、バター 油、三温糖	さわら、豚肉、米みそ、油揚げ	にんじん、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩
9 水	ごはん	鶏のごま焼き ブロッコリーのソテー みそ汁	357.2(268.0) 16.8(12.6) 68(51) 1.1(0.8)	五分つき米、じゃがいも 白ごま、オリーブ油、油	鶏肉、木綿豆腐、米みそ	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、コーン缶	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒、コンソメ
10 木	ごはん	さばのカレーピカタ ブロッコリーとひじきのサラダ みそ汁	404.7(309.7) 18.6(14.5) 114(86) 1.0(0.8)	五分つき米、さつまいも 小麦粉、マヨネーズ、油	さば、生揚げ、卵 米みそ、ひじき	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ カレー粉、食塩
11 金	ごはん	肉野菜炒め 生揚げと人参の煮物 みそ汁	413.8(310.4) 17.5(13.1) 175(131) 1.4(1.0)	五分つき米、さつまいも ごま油、白ごま	豚肉、生揚げ さつま揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、酒 鶏がらだしの素
12 土	ごはん	豚肉のおかか炒め 切り干し大根煮 みそ汁	380.6(285.5) 15.2(11.4) 95(71) 1.3(1.0)	五分つき米、ごま油 三温糖、油	豚肉、木綿豆腐 米みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ かぼちゃ、切り干しだいこん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒
15 火	ごはん	鮭の包み焼き れんこんのきんぴら みそ汁	354.8(266.1) 19.0(14.2) 66(49) 1.4(1.0)	五分つき米、じゃがいも 白ごま、ごま油 油、三温糖	さけ、鶏肉 米みそ、高野豆腐	れんこん、にんじん、たまねぎ ごぼう、ピーマン	かつおだし汁 しょうゆ、みりん
16 水	ごはん	麻婆高野豆腐 小松菜のナムル 中華スープ	372.2(279.2) 15.4(11.5) 148(111) 1.6(1.2)	五分つき米、じゃがいも 白ごま、ごま油、油 片栗粉、三温糖	豚ひき肉、高野豆腐 米みそ、カットわかめ	にんじん、こまつな、たまねぎ	しょうゆ、みりん 鶏がらだしの素 食塩
17 木	ごはん	豚ひき肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草と人参の おかか和え みそ汁	358.3(268.8) 15.5(11.6) 62(46) 1.3(1.0)	五分つき米、さつまいも 油、ごま油	豚ひき肉、米みそ ちくわ、かつお節	ほうれん草、たまねぎ キャベツ、にんじん	かつおだし汁、酒 しょうゆ、みりん
18 金	ごはん	鶏のから揚げ さつま芋サラダ みそ汁	421.7(316.3) 14.3(10.8) 51(38) 1.3(1.0)	五分つき米、さつまいも 片栗粉、油 マヨネーズ、三温糖	鶏肉、米みそ、油揚げ	にんじん、キャベツ コーン缶、しょうが	かつおだし汁、酒、酢 しょうゆ、みりん、食塩
19 土	ごはん	豆腐の肉味噌かけ ひじき煮 みそ汁	354.9(266.3) 14.2(10.7) 160(120) 1.4(1.1)	五分つき米、さつまいも 三温糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉 米みそ、ひじき	キャベツ、にんじん たまねぎ、こまつな	かつおだし汁 しょうゆ、みりん
21 月	ごはん	厚揚げとかぼちゃの炒め煮 中華サラダ みそ汁	372.7(279.5) 15.3(11.4) 171(128) 1.1(0.8)	五分つき米、さつまいも ごま油、三温糖、白ごま	生揚げ、鶏ささ身、米みそ	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、酢 しょうゆ、みりん
22 火	ごはん	さばの味噌煮 ポテトサラダ 豚汁	373.1(279.9) 16.9(12.7) 42(32) 1.3(1.0)	五分つき米、じゃがいも マヨネーズ、三温糖	さば、木綿豆腐 豚肉、米みそ	にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、酒 みりん、酢、食塩
23 水	ごはん	豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 五目汁	344.2(258.2) 16.1(12.1) 54(41) 1.0(0.8)	五分つき米、じゃがいも 焼ふ、油	鶏ひき肉、木綿豆腐 鶏肉、卵	たまねぎ、にんじん しめじ、こまつな	かつおだし汁、食塩 ケチャップ、しょうゆ ウスターソース
24 木	ごはん	あじのかば焼き フライドさつまいも かきたま汁	372.2(279.2) 13.8(10.3) 61(46) 12(0.9)	五分つき米、さつまいも じゃがいも、油 片栗粉、三温糖	あじ、卵	たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩
25 金	豚肉 チャーハン	ころころサラダ みそ汁	344.8(258.7) 10.3(7.8) 69(52) 1.6(1.2)	五分つき米、さつまいも マヨネーズ、油、三温糖	豚ひき肉、生揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん はくさい、コーン缶	かつおだし汁、酒 しょうゆ、食塩、酢
26 土	ごはん	厚揚げの煮物 キャベツの甘酢和え みそ汁	375.0(281.3) 18.9(14.2) 223(167) 1.4(1.0)	五分つき米 三温糖、油	生揚げ、高野豆腐 豚ひき肉、米みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん、食塩
28 月	ごはん	豚と麩のから揚げ 切干大根サラダ みそ汁	419.7(314.8) 14.4(10.8) 117(88) 12(0.9)	五分つき米、さつまいも 片栗粉、小麦粉、油 焼ふ、すりごま 三温糖、ごま油	豚肉、木綿豆腐、米みそ	こまつな、ねぎ、にんじん 切り干しだいこん、しょうが	かつおだし汁 酢、しょうゆ
29 火	ごはん	豚肉の卵とじ じゃがいもと人参のグリル すまし汁	346.5(259.9) 17.9(13.4) 64(48) 1.3(1.0)	五分つき米、じゃがいも 油、オリーブ油、三温糖	豚肉、木綿豆腐 卵、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん、食塩
30 水	ごはん	豆腐の肉あんかけ じゃがいもきんぴら みそ汁	388.4(291.3) 18.6(14.0) 113(85) 1.5(1.1)	五分つき米、じゃがいも 三温糖、片栗粉 白ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉 さつま揚げ、米みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん ピーマン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩
31 木	ごはん	鶏天 にんじんしりしり みそ汁	363.8(272.9) 18.3(13.7) 46(35) 1.4(1.0)	五分つき米、小麦粉 片栗粉、油	鶏ささ身、絹ごし豆腐 ツナ水煮缶、米みそ	にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酒、食塩、コンソメ