

令和1年 8月

給食予定献立表

伊勢田こども園

日 曜	献立名	使用材料				おやつ	栄養価		
		赤 血や肉になるもの	青 体の調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他 調味料		乳児/幼児		
1 木	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き レモン酢和え 冬瓜のすまし汁	鶏肉	きゅうり、人参、キャベツ、 レモン汁 とうがん、玉葱	米 三温糖 三温糖、コーン油	トマトケチャップ、 中濃ソース 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、すいか、 かぼちゃサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質	524 kcal 20.7 g 18.1 g	550 kcal 20.9 g 17.3 g
2 金	ご飯 きんぴら大豆 モロヘイヤのお浸し	大豆、牛肉 糸鰹	ごぼう、人参、ピーマン モロヘイヤ、キャベツ、 えのき茸	米 じゃが芋、つきこん、白胡麻 三温糖、コーン油	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)カルピスゼリー、 豆乳クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	512 kcal 19.6 g 13.1 g	540 kcal 20.3 g 12 g
3 土	ミルクパン ジャーマンポテト レタスのスープ	ベーコン	玉葱、パセリ レタス、人参	ミルクパン じゃが芋 クリームコーン缶	塩こしょう チキンコンソメ		エネルギー たんぱく質 脂質	419 kcal 11.6 g 20.6 g	471 kcal 10.8 g 22.1 g
5 月	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりと若布の酢の物	牛肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜 若布、きゅうり	米 つきこん、麩、コーン油、 三温糖 三温糖	濃口醤油 酢、薄口醤油	ヨーグルト、 ひじきスティック	エネルギー たんぱく質 脂質	498 kcal 20.1 g 12.5 g	473 kcal 18.2 g 9.8 g
6 火	枝豆ご飯 豚カツ 醤油ドレッシングサラダ ミニトマト 豆腐とえのきのスープ	豚ひれ、卵 木綿豆腐	枝豆、昆布 キャベツ、きゅうり、人参 ミニトマト えのき茸	米 小麦粉、パン粉、コーン油 三温糖、コーン油	塩 塩こしょう、 トマトケチャップ、 ウスターソース 薄口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、(手)ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	615 kcal 24.1 g 24 g	647 kcal 25.7 g 23.8 g
7 水	ご飯 さばの梅煮 青菜とちくわの和え物 かぼちゃと玉葱の味噌汁	さば ちくわ かつお節	梅干し、しょうが 小松菜、ほうれん草、人参 かぼちゃ、玉葱、葱	米 三温糖	濃口醤油、酒 濃口醤油 味噌	牛乳、とうもろこし、 木葉せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	525 kcal 26.5 g 17.6 g	540 kcal 26.1 g 15.8 g
8 木	ご飯 鶏肉の五目煮 おくら納豆	鶏肉 納豆、糸鰹	人参、玉葱、ごぼう、干し椎茸 オクラ	米 つきこん、三温糖、コーン油	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、バナナ、えびまるせん	エネルギー たんぱく質 脂質	527 kcal 19.5 g 15 g	558 kcal 19.8 g 14.1 g
9 金	夏野菜カレーライス 小エビのサラダ	鶏肉 ムキエビ、錦糸卵	玉葱、かぼちゃ、なす、人参、 さやいんげん キャベツ、枝豆、きゅうり、 レモン汁	米、コーン油 三温糖、コーン油	カレールウ 濃口醤油	牛乳、 (手)シュガートースト	エネルギー たんぱく質 脂質	596 kcal 20.6 g 22.2 g	636 kcal 21.2 g 22 g
10 土	かやく御飯 梅そうめん汁	鶏肉、鰹節 かつお節	人参、ささがきごぼう、 さやいんげん 葱、梅干し	米、つきこん 素麺	薄口醤油、味醂 薄口醤油、塩		エネルギー たんぱく質 脂質	349 kcal 14.5 g 5.9 g	402 kcal 13.7 g 2.4 g
13 火	お弁当日です。						エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
14 水	お弁当日です。						エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
15 木	お弁当日です。						エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
16 金	お弁当日です。						エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
17 土	お弁当日です。						エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
19 月	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりと若布の酢の物	牛肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜 若布、きゅうり	米 つきこん、麩、コーン油、 三温糖 三温糖	濃口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、ゼリー、 全粒粉クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	489 kcal 19.1 g 13.9 g	516 kcal 19.1 g 12.8 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	528 kcal	550kcal
	たんぱく質	21.6 g	20.0g
	脂質	15.7 g	12~18g
幼児	エネルギー	545 kcal	580kcal
	たんぱく質	21.5 g	22.4g
	脂質	14.3 g	14~20g

- ※ 都合により、献立・食材を変更する場合があります。
- ※ 栄養価は、昼食と3時のおやつの合計です。(乳児は10時の牛乳が含まれているため、乳児栄養価が幼児栄養価を上回る場合があります)
- ※ 土曜日の栄養価には3時のおやつは含まれていません。
- ※ 平均栄養価には土曜日の栄養価は含まれていません。

令和1年 8月

給食予定献立表

伊勢田こども園

日曜	献立名	使用材料				おやつ	栄養価			
		赤 血や肉になるもの	青 体の調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他 調味料		乳児/幼児			
20	火	うどん(天かす) 鮭と高菜のご飯 するめ大根	かつお節 鮭 さきいか、鰹節	葱 たかな 大根	うどん、天かす、三温糖 米 胡麻油	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、枝豆、ひじきあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	582 kcal 27.8 g 13 g	585 kcal 28.1 g 11.4 g
21	水	ご飯 さばの梅煮 青菜とちくわの和え物 かぼちゃと玉葱の味噌汁	さば ちくわ かつお節	梅干し、しょうが 小松菜、ほうれん草、人参 かぼちゃ、玉葱、葱	米 三温糖	濃口醤油、酒 濃口醤油 味噌	牛乳、すいか、 ブルーベリー	エネルギー たんぱく質 脂質	510 kcal 25.9 g 17.2 g	519 kcal 25.4 g 15.4 g
22	木	ご飯 きんぴら大豆 モロヘイヤのお浸し	大豆、牛肉 糸鰹	ごぼう、人参、ピーマン モロヘイヤ、キャベツ、 えのき茸	米 じゃが芋、つきこん、白胡麻 三温糖、コーン油	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)黒みつ団子	エネルギー たんぱく質 脂質	564 kcal 21.3 g 13.5 g	597 kcal 22.2 g 12.4 g
23	金	夏野菜カレーライス 小エビのサラダ	鶏肉 ムキエビ、錦糸卵	玉葱、かぼちゃ、なす、人参、 さやいんげん キャベツ、枝豆、きゅうり、 レモン汁	米、コーン油 三温糖、コーン油	カレールウ 濃口醤油	牛乳、パイナップル、 きな粉ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質	543 kcal 20.2 g 20.2 g	575 kcal 20.5 g 19.7 g
24	土	かやく御飯 梅そうめん汁	鶏肉、鰹節 かつお節	人参、ささがきごぼう、 さやいんげん 葱、梅干し	米、つきこん 素麺	薄口醤油、味醂 薄口醤油、塩		エネルギー たんぱく質 脂質	349 kcal 14.5 g 5.9 g	402 kcal 13.7 g 2.4 g
26	月	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き レモン酢和え 冬瓜のすまし汁	鶏肉	きゅうり、人参、キャベツ、 レモン汁 とつがん、玉葱	米 三温糖 三温糖、コーン油	トマトケチャップ、 中濃ソース 濃口醤油 チキンコンソメ	ヨーグルト、 ココアブチクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	487 kcal 20.5 g 14.3 g	481 kcal 19.1 g 11.5 g
27	火	ご飯 サーモンフライ ゆかり和え ほうれん草の味噌汁	鮭、卵 鰹節	キャベツ、きゅうり、人参 ほうれん草、もやし	米 小麦粉、パン粉、コーン油	塩こしょう、 ウスターソース ゆかり 味噌	牛乳、オレンジ、 はとむぎおこし	エネルギー たんぱく質 脂質	521 kcal 26 g 16.3 g	551 kcal 27.2 g 15.5 g
28	水	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 もやしときゅうりの和え物	鶏ミンチ、鰹節 焼き豚	かぼちゃ、人参、玉葱、 さやいんげん もやし、きゅうり	米 三温糖、片栗粉 三温糖、胡麻油	薄口醤油 酢、薄口醤油	(手)水羊かん、 ふんわり醤油あられ	エネルギー たんぱく質 脂質	489 kcal 19.6 g 8.4 g	473 kcal 17.9 g 5.1 g
29	木	ご飯 チンジャオロース マセドアンサラダ キャベツと水菜のスープ	牛肉	竹の子、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン 人参、きゅうり、レモン汁 キャベツ、水菜	米 コーン油 じゃが芋、三温糖、コーン油	薄口醤油、赤味噌、味醂 塩こしょう、薄口醤油 チキンコンソメ、薄口醤油	牛乳、とうもろこし、 海草スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	482 kcal 18.8 g 12.7 g	505 kcal 18.9 g 11.7 g
30	金	ご飯 鶏肉の五目煮 おくら納豆	鶏肉 納豆、糸鰹	人参、玉葱、ごぼう、干し椎茸 オクラ	米 つきこん、三温糖、コーン油	薄口醤油 濃口醤油	シャーベット、 ミルクスティック	エネルギー たんぱく質 脂質	510 kcal 16.2 g 15.3 g	512 kcal 14.9 g 12.8 g
31	土	ラーメン きゅうりの塩昆布和え	豚肉 塩昆布	もやし、人参、えのき茸、葱 きゅうり、人参	中華めん、胡麻油	チキンコンソメ、薄口醤油、 塩こしょう		エネルギー たんぱく質 脂質	249 kcal 13 g 5.8 g	202 kcal 10.7 g 2.3 g