

令和1年 9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 乳児/幼児
		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		
2月	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 枝豆サラダ かぼちゃのスープ	鮭、青のり	キャベツ、枝豆、人参、 レモン汁 かぼちゃ、玉葱	米 コーン油、三温糖	マヨネーズ、塩こしょう、 濃口醤油 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、プリン、根昆布あられ	エネルギー 531 kcal 553 kcal たんぱく質 26.6 g 26.3 g 脂質 19.1 g 17.8 g
3火	ご飯 マーボー春雨 ひじきサラダ	豚ミンチ 焼き豚、油揚げ	竹の子、玉葱、にら、人参、葱、 しょうが ひじき、人参 きゅうり	米 春雨、胡麻油、三温糖、 練り胡麻、片栗粉 胡麻、三温糖、胡麻油	チキンコンソメ、濃口醤油、 赤味噌、塩こしょう 酢、濃口醤油	牛乳、(手)抹茶ういろろ	エネルギー 547 kcal 580 kcal たんぱく質 17.5 g 17.7 g 脂質 15.7 g 14.6 g
4水	ご飯 豚二郎炒め 三色胡麻和え キャベツスープ	豚肉	にら ほうれん草、人参、もやし キャベツ、えのき茸	米 コーン油 すり胡麻、三温糖	味噌、味醂、濃口醤油 濃口醤油 チキンコンソメ、 塩こしょう	牛乳、チーズ、ミニのりすけ	エネルギー 489 kcal 523 kcal たんぱく質 26.9 g 28.9 g 脂質 17.6 g 16.9 g
5木	ハヤシライス 和風ツナサラダ	牛肉 ツナ	玉葱、人参、グリーンピース、 マッシュルーム、しめじ キャベツ、人参、きゅうり	米、コーン油 コーン油、三温糖	トマトピューレ、 チキンコンソメ、 ハヤシルウ 濃口醤油	牛乳、オレンジ、 カルテツコフレット	エネルギー 537 kcal 567 kcal たんぱく質 20.7 g 20.8 g 脂質 21.9 g 21.5 g
6金	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 酢の物(ちりめん雑魚)	鶏肉、高野豆腐、鰹節 ちりめん雑魚	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 きゅうり、若布	米 里芋、三温糖、胡麻油 コーン、三温糖	濃口醤油 酢、濃口醤油	ヨーグルト、 お豆腐屋さんのかりんとう	エネルギー 523 kcal 522 kcal たんぱく質 21.9 g 20.7 g 脂質 13.5 g 10.6 g
7土	ミルクパン ミニゼリー チーズ ブドウとほうれん草のジュース	チーズ	ミニゼリー ブドウとほうれん草のジュース	ミルクパン			エネルギー 363 kcal 474 kcal たんぱく質 7.9 g 10.1 g 脂質 12.1 g 16.3 g
9月	ご飯 鶏肉の醤油焼き 胡麻酢和え かき卵汁	鶏肉 卵、鰹節	しょうが 人参、キャベツ、きゅうり、 若布 玉葱、葱	米 三温糖 三温糖、すり胡麻	濃口醤油、酒 酢、薄口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、梨、 こくまのビスケット	エネルギー 501 kcal 532 kcal たんぱく質 23.7 g 24.3 g 脂質 18.1 g 17.4 g
10火	ゆかりご飯 はんぺんのチーズフライ キャベツの中華和え ワンタンスープ 巨峰	はんぺん、卵、粉チーズ	赤ピーマン、キャベツ 葱、玉葱 巨峰	米 小麦粉、パン粉、コーン油 コーン、胡麻油、三温糖 ワンタンの皮	ゆかり 塩こしょう 薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、(手)紅茶ケーキ	エネルギー 626 kcal 667 kcal たんぱく質 20.6 g 21.3 g 脂質 21.3 g 20.9 g
11水	ご飯 秋なすのカレー炒め煮 大根のおかか和え	牛肉 糸鰹	なす、ピーマン、人参、玉葱、 しめじ 大根、人参、きゅうり	米 じゃが芋、胡麻、コーン油	チキンコンソメ、濃口醤油、 純カレー 濃口醤油	のむヨーグルト、バナナ、 畑のクラッカー	エネルギー 496 kcal 523 kcal たんぱく質 17.7 g 18 g 脂質 9.9 g 7.2 g
12木	ご飯 ベーコンポテトオムレツ ほうれん草のポン酢和え 水菜とえのきのスープ	卵、ベーコン、牛乳	玉葱 ほうれん草、人参、ゆず汁 水菜、えのき茸	米 じゃが芋 コーン、三温糖	トマトケチャップ、 塩こしょう 酢、薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、(手)ジャムサンド	エネルギー 588 kcal 610 kcal たんぱく質 22 g 22 g 脂質 19.8 g 19 g
13金	ご飯 切り干し大根煮 磯和え	牛肉	切り干し大根、人参、玉葱、 グリーンピース もやし、えのき茸、人参	米 つきこん、三温糖、コーン油	薄口醤油、味醂 薄口醤油、刻みのり	牛乳、お月見ゼリー、 クリームラスク	エネルギー 513 kcal 537 kcal たんぱく質 17.5 g 17.3 g 脂質 16.8 g 15.8 g
14土	カスタードロール まるごと小魚 ミニゼリー りんごジュース	まるごと小魚	ミニゼリー りんごジュース	カスタードロール			エネルギー 373 kcal 471 kcal たんぱく質 10.2 g 12 g 脂質 13 g 17.1 g
17火	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 枝豆サラダ かぼちゃのスープ	鮭、青のり	キャベツ、枝豆、人参、 レモン汁 かぼちゃ、玉葱	米 コーン油、三温糖	マヨネーズ、塩こしょう、 濃口醤油 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、(手)豆乳もち	エネルギー 541 kcal 563 kcal たんぱく質 27.4 g 27.1 g 脂質 18 g 16.6 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	486 kcal	550kcal
	たんぱく質	19.5 g	20.0g
	脂質	15.8 g	12~18g
幼児	エネルギー	514 kcal	580kcal
	たんぱく質	19.7 g	22.4g
	脂質	15.0 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9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 乳児/幼児
		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		
18 水	ご飯 マーボー春雨 ひじきサラダ	豚ミンチ 焼き豚、油揚げ	竹の子、玉葱、にら、人参、葱、 しょうが ひじき、人参 きゅうり	米 春雨、胡麻油、三温糖、 練り胡麻、片栗粉 胡麻、三温糖、胡麻油	チキンコンソメ、濃口醤油、 赤味噌、塩こしょう 酢、濃口醤油	牛乳、オレンジ、 おさかなサプリ	エネルギー 543 kcal 577 kcal たんぱく質 18.2 g 18.5 g 脂質 18.6 g 17.9 g
19 木	ご飯 豚ニラ炒め 三色胡麻和え キャベツのスープ	豚肉	にら ほうれん草、人参、もやし キャベツ、えのき茸	米 コーン油 すり胡麻、三温糖	味噌、味醂、濃口醤油 濃口醤油 チキンコンソメ、 塩こしょう	牛乳、巨峰、畑のスナック	エネルギー 477 kcal 509 kcal たんぱく質 22.2 g 23.7 g 脂質 14.7 g 13.7 g
20 金	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 酢の物(ちりめん雑魚)	鶏肉、高野豆腐、鰹節 ちりめん雑魚	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 きゅうり、若布	米 里芋、三温糖、胡麻油 コーン、三温糖	濃口醤油 酢、濃口醤油	ヨーグルト、ねじりん棒	エネルギー 519 kcal 517 kcal たんぱく質 20.8 g 19.6 g 脂質 16.1 g 13.5 g
21 土	お弁当日です。						エネルギー 0 kcal 0 kcal たんぱく質 0 g 0 g 脂質 0 g 0 g
24 火	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き 胡麻酢和え さつま芋のスープ	鶏肉	にんにく、しょうが 人参、キャベツ、きゅうり、 若布 玉葱	米 三温糖、すり胡麻 さつま芋	オニオンソース 酢、薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、梨、ベジかりんとう	エネルギー 523 kcal 553 kcal たんぱく質 20.9 g 21.1 g 脂質 18.2 g 17.4 g
25 水	ハヤシライス 和風ツナサラダ	牛肉 ツナ	玉葱、人参、グリーンピース、 マッシュルーム、しめじ キャベツ、人参、きゅうり	米、コーン油 コーン油、三温糖	トマトピューレ、 チキンコンソメ、 ハヤシルウ 濃口醤油	牛乳(手)オレンジゼリー、 カル鉄ウエハース	エネルギー 526 kcal 555 kcal たんぱく質 19.9 g 19.9 g 脂質 19.3 g 18.6 g
26 木	ご飯 白身魚の胡麻揚げ 華風和え 豆腐とえのきのすまし汁	かれい、卵 糸鰹 木綿豆腐、鰹節	ほうれん草、人参、もやし えのき茸	米 小麦粉、白胡麻、黒胡麻、 パン粉、コーン油 胡麻油、三温糖	塩こしょう 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、バナナ、 もち小丸(しょうゆ味)	エネルギー 560 kcal 595 kcal たんぱく質 26.1 g 28 g 脂質 17.7 g 16.7 g
27 金	ご飯 切り干し大根煮 磯和え	牛肉	切り干し大根、人参、玉葱、 グリーンピース もやし、えのき茸、人参	米 つきこん、三温糖、コーン油	薄口醤油、味醂 薄口醤油、刻みのり	牛乳、チーズ、 どうぶつビスケット	エネルギー 489 kcal 511 kcal たんぱく質 20.4 g 20.3 g 脂質 16.6 g 15.3 g
28 土	和風スープパゲティー ツナきゅうり	豚肉、鰹節 ツナ	人参、玉葱、えのき茸、葱 きゅうり	スパゲティー、片栗粉	薄口醤油、チキンコンソメ 塩こしょう		エネルギー 317 kcal 277 kcal たんぱく質 16.9 g 15.1 g 脂質 9 g 5.8 g
30 月	きつねうどん 中華風おこわ	油揚げ、鰹節 焼き豚	葱、昆布 人参、竹の子、干し椎茸	うどん、三温糖 米、もち米、三温糖	薄口醤油、味醂、濃口醤油 濃口醤油、チキンコンソメ、 オニオンソース	牛乳、ゼリー、 荒挽きえびせん	エネルギー 601 kcal 596 kcal たんぱく質 22 g 21 g 脂質 15.6 g 13.9 g