

令和1年 11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 金	牛丼 きゅうりの昆布茶漬け 豆腐のすまし汁	牛肉、鰹節 木綿豆腐、鰹節	玉葱 きゅうり、人参 みつば	米、三温糖	味醂、濃口醤油 昆布茶、塩 薄口醤油、塩	牛乳、りんご、ミニのりすけ	エネルギー たんぱく質 脂質	469 kcal 27.2 g 11 g	464 kcal 27 g 9.4 g
2 土	なすのミートソースペンネ キャベツの昆布茶漬け	豚ミンチ	なす、人参、玉葱、パセリ、 トマト缶詰(ホール) キャベツ、人参	パンネ、三温糖	トマトケチャップ、 チキンコンソメ、 塩こしょう 昆布茶		エネルギー たんぱく質 脂質	266 kcal 10.6 g 4.2 g	295 kcal 11.7 g 4.6 g
5 火	ご飯 豚肉の生姜焼き ゆかり和え 大根とごぼうの味噌汁	豚肉 鰹節	玉葱、しょうが キャベツ、きゅうり、人参 大根、ごぼう	米 三温糖、コーン油	濃口醤油、酒 ゆかり 味噌	牛乳、ゼリー、 バームクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質	551 kcal 27.5 g 14.3 g	565 kcal 28.4 g 12.8 g
6 水	ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル風	絞豆腐、豚ミンチ、 牛ミンチ	人参、玉葱、にら、葱、しょうが もやし、きゅうり、人参	米 三温糖、胡麻油、片栗粉 胡麻、胡麻油、三温糖	濃口醤油、赤味噌、 チキンコンソメ、 塩こしょう 酢、薄口醤油	牛乳、バナナ、きなこあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	541 kcal 20.2 g 17.3 g	574 kcal 20.7 g 16.7 g
7 木	ご飯 大根のそぼろ煮 彩りお浸し	鶏ミンチ、鰹節 糸鰹	大根、人参、玉葱、 さやいんげん ほうれん草、白菜、人参、 しめじ	米 三温糖、片栗粉	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)ふかし芋	エネルギー たんぱく質 脂質	500 kcal 17.2 g 10.7 g	527 kcal 17.2 g 9.1 g
8 金	ご飯 白身魚の蒸し焼き 粉ふき芋 白菜と油揚げの味噌汁	かれない 青のり 油揚げ、鰹節	玉葱、人参、しめじ、葱 白菜	米 じゃが芋	薄口醤油、塩こしょう 塩 味噌	牛乳、柿、山芋スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	485 kcal 23.8 g 12.3 g	515 kcal 25.6 g 11.1 g
9 土	かつおご飯 具たくさん豚汁 みかん	鰹節、青のり 豚肉、鰹節	大根、人参、玉葱、葱、ごぼう みかん	米、三温糖、胡麻 里芋	濃口醤油、味醂、酒 味噌		エネルギー たんぱく質 脂質	279 kcal 12.8 g 1.7 g	331 kcal 14.6 g 1.9 g
11 月	けんちん風うどん さつま芋ご飯	鶏肉、木綿豆腐、鰹節	葱、大根、人参、ごぼう 昆布	うどん、三温糖 米、さつま芋	薄口醤油 塩	ヨーグルト、ココアサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質	527 kcal 22 g 8.7 g	524 kcal 20.3 g 5 g
12 火	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツの胡麻和え ミニトマト かぼちゃのスープ	鶏肉	しょうが キャベツ、きゅうり ミニトマト かぼちゃ、もやし	米 片栗粉、コーン油 コーン、すり胡麻、三温糖	濃口醤油、酒 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、(手)マーブルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	631 kcal 22.9 g 24.4 g	684 kcal 24.4 g 25.2 g
13 水	ご飯 八宝菜 おからサラダ	豚肉、ムキエビ おから、ハム	人参、玉葱、キャベツ、白菜、 絹さや、干し椎茸 人参、きゅうり	米 三温糖、片栗粉、コーン油 コーン、コーン油、三温糖	薄口醤油、チキンコンソメ 酢、薄口醤油、マヨネーズ	牛乳、りんご、 チーズクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	497 kcal 18.6 g 13.9 g	527 kcal 18.7 g 12.9 g
14 木	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜のお浸し 里芋の味噌汁	ぶり 油揚げ 鰹節	白菜、人参 もやし	米 三温糖 里芋	濃口醤油、味醂 濃口醤油 味噌	牛乳、チーズ、 サラダせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	549 kcal 28.3 g 23.4 g	577 kcal 29.3 g 22.8 g
15 金	カレーライス ハムサラダ	牛肉 ハム	玉葱、人参 人参、キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油 コーン油、三温糖	カレールウ 薄口醤油	牛乳、みかん、 牛乳かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	555 kcal 18.4 g 17.4 g	590 kcal 18.5 g 16.6 g
16 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
18 月	ご飯 豚肉の生姜焼き ゆかり和え 大根とごぼうの味噌汁	豚肉 鰹節	玉葱、しょうが キャベツ、きゅうり、人参 大根、ごぼう	米 三温糖、コーン油	濃口醤油、酒 ゆかり 味噌	牛乳、ゼリー、 オランダワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質	490 kcal 24 g 12.7 g	515 kcal 25 g 11.4 g
19 火	ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル風	絞豆腐、豚ミンチ、 牛ミンチ	人参、玉葱、にら、葱、しょうが もやし、きゅうり、人参	米 三温糖、胡麻油、片栗粉 胡麻、胡麻油、三温糖	濃口醤油、赤味噌、 チキンコンソメ、 塩こしょう 酢、薄口醤油	牛乳、柿、 きなこフィンガービス	エネルギー たんぱく質 脂質	500 kcal 19.5 g 17.8 g	529 kcal 19.9 g 17.1 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	473 kcal	550kcal
	たんぱく質	19.9 g	20.0g
	脂質	13.1 g	12~18g
幼児	エネルギー	498 kcal	580kcal
	たんぱく質	20.4 g	22.4g
	脂質	12.1 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 11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	水 ご飯 大根のそぼろ煮 彩りお浸し	鶏ミンチ、鯉節 糸鯉	大根、人参、玉葱、 さやいんげん ほうれん草、白菜、人参、 しめじ	米 三温糖、片栗粉	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、 (手)かぼちゃの蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質	472 kcal 17.9 g 11.3 g	496 kcal 18.1 g 9.8 g
21	木 ご飯 白身魚の蒸し焼き 粉ふき芋 白菜と油揚げの味噌汁	かれい 青のり 油揚げ、鯉節	玉葱、人参、しめじ、葱 白菜	米 じゃが芋	薄口醤油、塩こしょう 塩 味噌	のむヨーグルト、バナナ、 ひじきあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	499 kcal 23.6 g 8.1 g	529 kcal 25.3 g 5.3 g
22	金 ご飯 鶏肉の猟師風 コーンサラダ	鶏肉	しめじ、人参、玉葱、エリンギ、 パセリ、トマト缶詰(ホール) にんにく キャベツ	米 マカロニ、三温糖、コーン油 コーン、コーン油	白ワイン、オレガノ、 チキンコンソメ 酢、薄口醤油	牛乳、 (手)ツナカレートースト	エネルギー たんぱく質 脂質	572 kcal 20.7 g 22.3 g	607 kcal 20.9 g 22 g
25	月 けんちん風うどん さつま芋ご飯	鶏肉、木綿豆腐、鯉節	葱、大根、人参、ごぼう 昆布	うどん、三温糖 米、さつま芋	薄口醤油 塩	ヨーグルト、 カルテツサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質	576 kcal 22.9 g 10.3 g	579 kcal 21.3 g 6.7 g
26	火 ご飯 八宝菜 おからサラダ	豚肉、ムキエビ おから、ハム	人参、玉葱、キャベツ、白菜、 絹さや、干し椎茸 人参、きゅうり	米 三温糖、片栗粉、コーン油 コーン、コーン油、三温糖	薄口醤油、チキンコンソメ 酢、薄口醤油、マヨネーズ	牛乳、(手)みたらし団子	エネルギー たんぱく質 脂質	509 kcal 20.1 g 14 g	540 kcal 20.3 g 13.1 g
27	水 ご飯 ぶりの照り焼き 白菜のお浸し 里芋の味噌汁	ぶり 油揚げ 鯉節	白菜、人参 もやし	米 三温糖 里芋	濃口醤油、味醂 濃口醤油 味噌	牛乳、オレンジ、 ミニ野菜スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	541 kcal 25.9 g 20.2 g	574 kcal 26.9 g 19.8 g
28	木 ご飯 干草卵 青菜とちくわの和え物 麩と若布のすまし汁	卵、豚ミンチ ちくわ 鯉節	人参、玉葱、葱、干し椎茸、 ひじき 小松菜、ほうれん草、人参 若布	米 三温糖、コーン油 麩	濃口醤油 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、チーズ、豆乳ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質	530 kcal 24.8 g 19.1 g	550 kcal 24.8 g 18.1 g
29	金 カレーライス ハムサラダ	牛肉 ハム	玉葱、人参 人参、キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油 コーン油、三温糖	カレールウ 薄口醤油	牛乳、みかん、 ほしのおせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	541 kcal 18.3 g 16.2 g	574 kcal 18.4 g 15.3 g
30	土 なすのミートソースパンネ キャベツの昆布茶漬け	豚ミンチ	なす、人参、玉葱、パセリ、 トマト缶詰(ホール) キャベツ、人参	パンネ、三温糖	トマトケチャップ、 チキンコンソメ、 塩こしょう 昆布茶		エネルギー たんぱく質 脂質	266 kcal 10.6 g 4.2 g	295 kcal 11.7 g 4.6 g