

令和1年 12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		
2月	ご飯 サゲのチーズ焼き 胡麻ドレッシング和え 豆腐とエノキのすまし汁	鮭、ナチュラルチーズ 木綿豆腐、鰹節	パセリ キャベツ、きゅうり、人参 えのき茸	米 すり胡麻、胡麻油、三温糖	塩こしょう 薄口醤油、酢 薄口醤油、塩	牛乳、りんご、 動物ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	504 kcal 27 g 15.8 g	533 kcal 28.3 g 15 g
3火	ご飯 すき焼き風煮 ひじきのナムル	牛肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜 干ひじき、 もやし、人参、きゅうり	米 つきこん、麩、コーン油、 三温糖 胡麻、三温糖、胡麻油	濃口醤油 濃口醤油、酢	牛乳、チーズ、 あずきクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	510 kcal 23 g 18.9 g	534 kcal 23 g 18 g
4水	ご飯 チンジャオロース 中華風サラダ 二つと玉葱のスープ	牛肉	竹の子、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン 人参、キャベツ、きゅうり にら、玉葱	米 コーン油 コーン、胡麻油、三温糖	薄口醤油、赤味噌、味醂 酢、薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、(手)芋ようかん	エネルギー たんぱく質 脂質	489 kcal 18.6 g 11 g	497 kcal 18.3 g 9.9 g
5木	卵あんかけうどん 五目ご飯	卵、鶏肉、鰹節 油揚げ、鰹節	玉葱、葱 人参、さやいんげん	うどん、三温糖、片栗粉 米、つきこん	薄口醤油 薄口醤油、味醂	牛乳、バナナ、 ソフト塩せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	557 kcal 25.7 g 13.8 g	571 kcal 26 g 12.8 g
6金	ご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え	鶏肉、鰹節	人参、ごぼう、れんこん、 さやいんげん 人参、ほうれん草	米 こんにゃく、三温糖、胡麻油 すり胡麻、三温糖	酒、味醂、濃口醤油 濃口醤油	(手)チーズケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	560 kcal 18.2 g 18 g	558 kcal 16.6 g 15.6 g
7土	カスタードロール みかん 動物チーズ ブドウとほうれん草のジュース	動物チーズ	みかん ブドウとほうれん草のジュース	カスタードロール			エネルギー たんぱく質 脂質	409 kcal 11.3 g 16.3 g	459 kcal 10 g 16.7 g
9月	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりと若布の酢の物	鶏ミンチ、鰹節	かぼちゃ、人参、玉葱、 さやいんげん 若布、きゅうり	米 三温糖、片栗粉 三温糖	薄口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、(手)マーラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂質	571 kcal 17.9 g 16.7 g	607 kcal 17.8 g 15.9 g
10火	ご飯 さばの竜田揚げ 白和え ごぼうと玉葱の味噌汁	さば 絞豆腐 鰹節	しょうが 人参、ほうれん草 ごぼう、玉葱、葱	米 片栗粉、コーン油 すり胡麻、三温糖	濃口醤油、酒 白味噌、濃口醤油 味噌	ヨーグルト、 野菜かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	567 kcal 24.6 g 21.2 g	581 kcal 24.8 g 20.2 g
11水	ご飯 大豆の五目煮 雑魚の胡麻酢和え 焼のり	大豆、豚肉、角切り昆布 ちりめん雑魚	人参、大根 にら、人参、もやし 焼きのり	米 つきこん、三温糖、コーン油 三温糖、練り胡麻、すり胡麻	薄口醤油 薄口醤油、米酢	牛乳、干し芋、 カリボテスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	572 kcal 23.1 g 14.4 g	612 kcal 22.7 g 12.7 g
12木	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ ミニトマト キャベツとしめじのスープ	豚肩ロース ハム	玉葱、にんにく、 トマト缶詰(ホール) きゅうり、人参 ミニトマト キャベツ、しめじ	米 じゃが芋	トマトケチャップ、 中濃ソース マヨネーズ、塩こしょう チキンコンソメ	牛乳、ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	497 kcal 19.9 g 20.4 g	523 kcal 20.2 g 20 g
13金	カレーライス ツナきゅうり	豚肉 ツナ	玉葱、人参 きゅうり	米、じゃが芋、コーン油	カレールウ 塩こしょう	牛乳、みかん、花せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	568 kcal 20 g 18.5 g	604 kcal 20.2 g 17.9 g
14土	ひじきごはん 具だくさん豚汁 ゼリー	油揚げ 豚肉、焼き豆腐、鰹節	干ひじき、人参 大根、人参、玉葱、葱 ゼリー	米、つきこん、三温糖 里芋	濃口醤油、味醂 味噌		エネルギー たんぱく質 脂質	451 kcal 17.6 g 10.5 g	418 kcal 15.9 g 7.2 g
16月	ご飯 すき焼き風煮 ひじきのナムル	牛肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜 干ひじき もやし、人参、きゅうり	米 つきこん、麩、コーン油、 三温糖 胡麻、三温糖、胡麻油	濃口醤油 濃口醤油、酢	牛乳、チーズ、 発芽玄米ブランのサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	496 kcal 22.7 g 17.1 g	523 kcal 23 g 16.4 g
17火	雑煮 もやしときゅうりの和え物	鶏肉、油揚げ、鰹節 焼き豚	葱、人参、大根、白菜、昆布 もやし、きゅうり	もち米、もちとり粉、里芋 三温糖、胡麻油	味噌、白味噌 酢、薄口醤油	牛乳、メロンパン	エネルギー たんぱく質 脂質	556 kcal 24.9 g 17.1 g	628 kcal 26.3 g 16.1 g
18水	ご飯 サゲのチーズ焼き 胡麻ドレッシング和え 豆腐とエノキのすまし汁	鮭、ナチュラルチーズ 木綿豆腐、鰹節	パセリ キャベツ、きゅうり、人参 えのき茸	米 すり胡麻、胡麻油、三温糖	塩こしょう 薄口醤油、酢 薄口醤油、塩	牛乳、ゼリー、 ひじきスティック	エネルギー たんぱく質 脂質	515 kcal 26.3 g 16.5 g	545 kcal 27.5 g 15.7 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	531 kcal	550kcal
	たんぱく質	21.4 g	20.0g
	脂質	16.0 g	12~18g
幼児	エネルギー	558 kcal	580kcal
	たんぱく質	21.6 g	22.4g
	脂質	15.1 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 12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		
19 木	ご飯 チンジャオロース 中華風サラダ ニラと玉葱のスープ	牛肉	竹の子、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン 人参、キャベツ、きゅうり にら、玉葱	米 コーン油 コーン、胡麻油、三温糖	薄口醤油、赤味噌、味醂 酢、薄口醤油 チキンコンソメ	のむヨーグルト、オレンジ、 海藻スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	519 kcal 20 g 9 g	504 kcal 18.4 g 6.2 g
20 金	ご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え	鶏肉、鰹節	人参、ごぼう、れんこん、 さやいんげん 人参、ほうれん草	米 こんにゃく、三温糖、胡麻油 すり胡麻、三温糖	酒、味醂、濃口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)ういろう	エネルギー たんぱく質 脂質	565 kcal 18.3 g 12.6 g	588 kcal 18 g 11 g
21 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
23 月	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりと若布の酢の物	鶏ミンチ、鰹節	かぼちゃ、人参、玉葱、 さやいんげん 若布、きゅうり	米 三温糖、片栗粉 三温糖	薄口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、りんご、小魚せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	489 kcal 16.3 g 10.8 g	511 kcal 16 g 9.2 g
24 火	ケチャップライス ローストチキン ブロッコリーのレモン酢和え 水菜と玉葱のスープ	鶏肉 鶏肉	玉葱、グリーンピース ブロッコリー、人参、きゅうり レモン汁 水菜、玉葱	米、コーン 三温糖、メープルシロップ 三温糖、コーン油	チキンコンソメ、 トマトケチャップ、 塩こしょう 濃口醤油、酒 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、お米deカス(カキコ) オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	585 kcal 24 g 20.3 g	603 kcal 24.5 g 19.8 g
25 水	卵あんかけうどん 五目御飯	卵、鶏肉、鰹節 油揚げ、鰹節	玉葱、葱 人参、さやいんげん	うどん、三温糖、片栗粉 米、つぎこん	薄口醤油 薄口醤油、味醂	ヨーグルト、 全粒粉クラッカー、するめ	エネルギー たんぱく質 脂質	560 kcal 27.2 g 12.1 g	545 kcal 26.7 g 9.4 g
26 木	ご飯 さばの竜田揚げ 白和え ごぼうと玉葱の味噌汁	さば 絞豆腐 鰹節	しょうが 人参、ほうれん草 ごぼう、玉葱、葱	米 片栗粉、コーン油 すり胡麻、三温糖	濃口醤油、酒 白味噌、濃口醤油 味噌	牛乳、干し芋、えび満月	エネルギー たんぱく質 脂質	624 kcal 25.2 g 22.6 g	634 kcal 25.4 g 21.8 g
27 金	カレーライス ツナサラダ	豚肉 ツナ	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり、レモン汁	米、じゃが芋、コーン油 三温糖、コーン油	カレールウ 濃口醤油	牛乳、バナナ、 ブルーベリー	エネルギー たんぱく質 脂質	537 kcal 18.3 g 17.1 g	569 kcal 18.3 g 16.5 g
28 土	ミルクパン みかん 牛乳	牛乳	みかん	ミルクパン			エネルギー たんぱく質 脂質	319 kcal 8.2 g 11.9 g	457 kcal 12 g 17.9 g