

令和2年 1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		
4 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
6 月	五目うどん 雑魚ご飯	鶏肉、鰹節 ちりめん雑魚	白菜、葱、干し椎茸、人参	うどん、天かす、三温糖 米、三温糖	薄口醤油 濃口醤油、味醂	牛乳、みかん、 ザラメせんべい	エネルギー	578 kcal	585 kcal
							たんぱく質	22.8 g	22.7 g
							脂質	11.7 g	9.9 g
7 火	七草粥（餅入り）  田作り 味付け卵	鰹節  かたくちいわし(田作り) うずら卵	なすな、すずな、すずしろ、 ごぎょう、はこべら、 ほとけのざ、せり、大根、かぶ、 水菜、昆布	米、もち  胡麻、すり胡麻、三温糖 胡麻油	塩  味醂、濃口醤油 濃口醤油	牛乳、クリームパン	エネルギー	589 kcal	598 kcal
							たんぱく質	24.1 g	23.8 g
							脂質	19.2 g	17.9 g
8 水	ご飯 さわらの照り焼き 和風サラダ  じゃが芋の味噌汁	さわら ちくわ  鰹節	れんこん、きゅうり、人参  玉葱、葱	米 三温糖 すり胡麻、三温糖  じゃが芋	濃口醤油、味醂 酢、白味噌、 マヨネーズ 味噌	ヨーグルト、 牛乳かりんとう	エネルギー	507 kcal	502 kcal
							たんぱく質	24.6 g	23.9 g
							脂質	14.1 g	11.5 g
9 木	ご飯 チーズハンバーグ  おさつサラダ  ミニトマト レタスのスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、卵、 ナチュラルチーズ	玉葱  きゅうり、人参  ミニトマト レタス、もやし	米 パン粉、コーン油  さつまいも、コーン	塩こしょう  マヨネーズ 塩こしょう  チキンコンソメ	牛乳、(手)ココアケーキ	エネルギー	606 kcal	642 kcal
							たんぱく質	21.1 g	21.3 g
							脂質	22.4 g	22.3 g
10 金	ご飯 ひじき入り卵の花  小松菜たらこ	おから、油揚げ、 鶏ミンチ、鰹節 たらこ	ひじき、葱、 人参、干し椎茸、しょうが 小松菜、もやし	米 つきこん、三温糖	薄口醤油、酒  薄口醤油	牛乳、干し芋、 英字ビスケット	エネルギー	527 kcal	578 kcal
							たんぱく質	20.4 g	20.9 g
							脂質	15.1 g	14.1 g
11 土	ちゃんぽん風  きゅうりの昆布茶漬け	豚肉、かまぼこ、牛乳	もやし、人参、キャベツ  きゅうり	中華めん、コーン油、コーン 胡麻油	薄口醤油、鶏がらスープ、 塩こしょう 昆布茶、塩		エネルギー	280 kcal	236 kcal
							たんぱく質	14.2 g	12 g
							脂質	7.9 g	4.6 g
14 火	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き  ブロッコリーのベーコン和え 春雨スープ	鶏肉  ベーコン、卵	玉葱  ブロッコリー かいわれだいこん、 しいたけ	米 三温糖  コーン油 春雨	トマトケチャップ、 中濃ソース 濃口醤油、塩こしょう 塩こしょう、 チキンコンソメ	牛乳、ゼリー、根昆布あられ	エネルギー	555 kcal	586 kcal
							たんぱく質	22.9 g	23.5 g
							脂質	22.3 g	22.1 g
15 水	ご飯 あられ揚げ  大根のおかか和え キャベツの味噌汁	かれい、卵  糸鰹 油揚げ、鰹節	大根、人参、きゅうり キャベツ	米 ぶぶあられ、パン粉、小麦粉 コーン油	塩こしょう  濃口醤油 味噌	牛乳、チーズ、えび小判	エネルギー	584 kcal	596 kcal
							たんぱく質	29.8 g	29.5 g
							脂質	22.5 g	20.8 g
16 木	ビーンズカレーライス キャベツの中華和え	大豆、鶏肉	玉葱、人参 赤ピーマン、キャベツ	米、じゃが芋 コーン、胡麻油、三温糖	カレールウ 薄口醤油	牛乳、バナナ、紫いもチップ	エネルギー	575 kcal	590 kcal
							たんぱく質	18 g	17.9 g
							脂質	19.5 g	18.9 g
17 金	ご飯 切り干し大根煮  華風和え	牛肉  糸鰹	切り干し大根、玉葱、人参、 グリーンピース ほうれん草、人参、もやし	米 つきこん、コーン油、三温糖  胡麻油、三温糖	薄口醤油、味醂  濃口醤油	牛乳、(手)抹茶蒸しパン	エネルギー	544 kcal	574 kcal
							たんぱく質	18.8 g	18.8 g
							脂質	15.7 g	14.6 g
18 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
20 月	うどん(とろろ昆布) 鮭と高菜のご飯 白菜のお浸し	鰹節 鮭 油揚げ	とろろ昆布、葱 たかな 白菜	うどん、三温糖 米	薄口醤油  濃口醤油	(手)フルーツヨーグルト、 ウエハース	エネルギー	519 kcal	501 kcal
							たんぱく質	21.1 g	20.1 g
							脂質	10 g	6.9 g
21 火	ご飯 さわらの照り焼き 和風サラダ  じゃが芋の味噌汁	さわら ちくわ  鰹節	れんこん、きゅうり、人参  玉葱、葱	米 三温糖 すり胡麻、三温糖  じゃが芋	濃口醤油、味醂 酢、白味噌、 マヨネーズ 味噌	牛乳、りんご、 胚芽ビスケット	エネルギー	520 kcal	551 kcal
							たんぱく質	24.2 g	25.5 g
							脂質	16.1 g	15.4 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	476 kcal	550kcal
	たんぱく質	19.7 g	20.0g
	脂質	14.4 g	12~18g
幼児	エネルギー	491 kcal	580kcal
	たんぱく質	19.6 g	22.4g
	脂質	13.0 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2年 1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		
22	水 ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 雑魚和え	豚肉、鯉節 ちりめん雑魚、油揚げ	ごぼう、人参、玉葱、 グリーンピース キャベツ、しめじ	米 つきこん、三温糖、コーン油 三温糖	濃口醤油、酒、赤味噌 濃口醤油	牛乳、(手)豆腐団子	エネルギー たんぱく質 脂質	560 kcal 24.6 g 14 g	595 kcal 25.3 g 12.9 g
23	木 鮭のそぼろ丼 わかめとえのきの酢の物 豆腐のすまし汁	鮭、錦糸卵 木綿豆腐、鯉節	枝豆 若布、きゅうり、えのき茸 みつば	米 三温糖	濃口醤油、酒 酢、薄口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、干し芋、畑の-snack	エネルギー たんぱく質 脂質	508 kcal 22 g 12.3 g	537 kcal 22.4 g 11.1 g
24	金 ご飯 ひじき入り卵の花 小松菜たらこ	おから、油揚げ、 鶏ミンチ、鯉節 たらこ	ひじき、葱、 人参、干し椎茸、しょうが 小松菜、もやし	米 つきこん、三温糖	薄口醤油、酒 薄口醤油	牛乳、みかん、 動物園クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	514 kcal 19.5 g 13.7 g	544 kcal 19.7 g 12.5 g
25	土 ちゃんぽん風 きゅうりの昆布茶漬け	豚肉、かまぼこ、牛乳	もやし、人参、キャベツ きゅうり	中華めん、コーン油、コーン 胡麻油	薄口醤油、鶏がらスープ、 塩こしょう 昆布茶、塩		エネルギー たんぱく質 脂質	280 kcal 14.2 g 7.9 g	236 kcal 12 g 4.6 g
27	月 ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き ブロッコリーのベーコン和え 春雨スープ	鶏肉 ベーコン、卵	ブロッコリー かいわれだいこん、 生しいたけ	米 三温糖 コーン油 春雨	トマトケチャップ、 中濃ソース 濃口醤油、塩こしょう 塩こしょう、 チキンコンソメ	牛乳、 (手)雑魚マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質	588 kcal 25.8 g 22 g	621 kcal 26.8 g 21.8 g
28	火 カレーライス キャベツの中華和え	牛肉	玉葱、人参 赤ピーマン、キャベツ	米、じゃが芋、コーン油 コーン、胡麻油、三温糖	カレールウ 薄口醤油	牛乳、チーズ、 カルデツサブリ	エネルギー たんぱく質 脂質	548 kcal 20.1 g 20.5 g	575 kcal 19.9 g 19.6 g
29	水 ご飯 かぶのそぼろ煮 ひじきサラダ	豚ミンチ、鯉節 焼き豚、油揚げ	かぶ、人参、玉葱、 生しいたけ ひじき、人参 きゅうり	米 三温糖、コーン油、片栗粉 胡麻、三温糖、胡麻油	酒、薄口醤油、味醂 酢、濃口醤油	のむヨーグルト、オレンジ、 ハートせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	515 kcal 20.1 g 13.7 g	549 kcal 20.1 g 11.4 g
30	木 ご飯 あられ揚げ 大根のおかか和え キャベツの味噌汁	かれい、卵 糸鰹 油揚げ、鯉節	大根、人参、きゅうり キャベツ	米 ぶぶあられ、パン粉、小麦粉 コーン油	塩こしょう 濃口醤油 味噌	牛乳、ゼリー、 お豆腐屋さんの磯辺揚げ	エネルギー たんぱく質 脂質	577 kcal 26.9 g 19.3 g	595 kcal 26.6 g 17.7 g
31	金 ご飯 切り干し大根煮 華風和え	牛肉 糸鰹	切り干し大根、玉葱、人参、 グリーンピース ほうれん草、人参、もやし	米 つきこん、コーン油、三温糖 胡麻油、三温糖	薄口醤油、味醂 濃口醤油	牛乳、バナナ、きなこおかき	エネルギー たんぱく質 脂質	480 kcal 17.3 g 10.6 g	503 kcal 17.1 g 9.1 g