

令和2年 2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 土	和風スープパグティ ぼりぼり大根	豚肉、鯉節	人参、玉葱、えのき茸、葱 大根	スパゲティ、片栗粉 三温糖	薄口醤油、チキンコンソメ 酢、薄口醤油		エネルギー たんぱく質 脂質	282 kcal 15.1 g 5.2 g	242 kcal 13.1 g 1.6 g
3 月	ご飯 いわしの蒲揚げ 青菜とキャベツの胡麻和え 大根と油揚げの味噌汁	まいわし 油揚げ、鯉節	ほうれん草、キャベツ、しめじ 人参 大根、葱	米 片栗粉、コーン油、三温糖 すり胡麻	味醂、酒、濃口醤油、水 濃口醤油 味噌	ヨーグルト、 胚芽スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	539 kcal 23.7 g 16.5 g	543 kcal 23.4 g 14.3 g
4 火	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、きゅうり、人参	米 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、みかん、ひじきあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	525 kcal 18.9 g 17.2 g	557 kcal 19 g 16.6 g
5 水	ご飯 ホイコーロー風 ほうれん草のナムル 豆腐とえのきのすまし汁	豚肉 木綿豆腐、鯉節	キャベツ、玉葱、葱、にんにく、 しょうが ほうれん草、もやし えのき茸	米 コーン油、三温糖 コーン、三温糖、胡麻油	薄口醤油、赤味噌、酒 濃口醤油、酢 薄口醤油、塩	牛乳、 (手)リンゴの蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質	471 kcal 21.8 g 12 g	498 kcal 22 g 10.6 g
6 木	けんちゃん風うどん 高菜ご飯	鶏肉、木綿豆腐、鯉節	葱、大根、人参、ごぼう たかな	うどん、三温糖 米	薄口醤油	牛乳、干し芋、 カルテツゴフレット	エネルギー たんぱく質 脂質	576 kcal 22.9 g 13.2 g	610 kcal 23.5 g 12.1 g
7 金	ご飯 根菜と厚揚げの煮物 酢の物 (若布)	鶏肉、ちくわ、厚揚げ、鯉節	大根、人参、昆布 きゅうり、キャベツ、若布	米 こんにゃく、里芋、三温糖 三温糖	濃口醤油、味醂 酢、薄口醤油	牛乳、バナナ、 お豆腐屋さんの磯辺あげ	エネルギー たんぱく質 脂質	524 kcal 20 g 14.5 g	554 kcal 20.4 g 13.6 g
8 土	お弁当日です	※幼児組はパンの お持ち帰りになります					エネルギー たんぱく質 脂質	46 kcal 2.2 g 1.9 g	0 kcal 0 g 0 g
10 月	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマトソース和え キャベツとしめじのスープ	鮭	ブロッコリー、人参 キャベツ、しめじ	米 クリームコーン缶 すり胡麻、コーン油、三温糖	マヨネーズ、塩こしょう、 濃口醤油 薄口醤油、酢 チキンコンソメ	のむヨーグルト、オレンジ、 キヌアあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	505 kcal 22.9 g 11.1 g	514 kcal 23.5 g 8.6 g
12 水	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 酢の物 (ちりめん雑魚)	高野豆腐、鶏ミンチ、鯉節 ちりめん雑魚	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース きゅうり、若布	米 三温糖、片栗粉 コーン、三温糖	薄口醤油 酢、濃口醤油	牛乳、ゼリー、 きな粉ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質	506 kcal 21.3 g 16 g	536 kcal 21.7 g 15 g
13 木	ご飯 チキンカツ キャベツときゅうりのサラダ ミニトマト 水菜と玉葱のスープ	鶏肉、卵	キャベツ、きゅうり ミニトマト 水菜、玉葱	米 小麦粉、パン粉、コーン油 三温糖、コーン油	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)プレーンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	634 kcal 22.5 g 26.2 g	672 kcal 23.6 g 27.6 g
14 金	ご飯 マーボー春雨 三色和え	豚ミンチ	竹の子、玉葱、にら、人参、葱、 しょうが 小松菜、人参	米 春雨、胡麻油、三温糖、 練り胡麻、片栗粉 じゃが芋、すり胡麻、三温糖	チキンコンソメ、濃口醤油、 赤味噌、塩こしょう 濃口醤油	牛乳、(手)ココアクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	579 kcal 17.3 g 19.8 g	614 kcal 17.5 g 19.2 g
15 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
17 月	ご飯 白身魚の幽庵焼き 白菜のお浸し かぼちゃの味噌汁	かわいい 油揚げ 鯉節	ゆず汁、昆布 白菜、えのき茸 かぼちゃ、葱	米	薄口醤油、味醂、酒 濃口醤油 味噌	チーズ、野菜ぼうろ	エネルギー たんぱく質 脂質	520 kcal 26.5 g 13.6 g	503 kcal 25.8 g 10.9 g
18 火	けんちゃん風うどん 高菜ご飯	鶏肉、木綿豆腐、鯉節	葱、大根、人参、ごぼう たかな	うどん、三温糖 米	薄口醤油	牛乳、干し芋、 荒挽きえびせん	エネルギー たんぱく質 脂質	583 kcal 23.1 g 12.8 g	598 kcal 23.2 g 11.5 g
19 水	ご飯 ちくわの磯辺揚げ 青菜とキャベツの胡麻和え 里芋の味噌汁	ちくわ、卵、青のり 鯉節	ほうれん草、キャベツ、しめじ 人参 もやし	米 小麦粉、コーン油 すり胡麻 里芋	B・P 濃口醤油 味噌	牛乳、りんご、 お豆腐屋さんのビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	547 kcal 21.7 g 17.4 g	603 kcal 24.4 g 17 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	537 kcal	550kcal
	たんぱく質	22.0 g	20.0g
	脂質	15.8 g	12~18g
幼児	エネルギー	561 kcal	580kcal
	たんぱく質	22.4 g	22.4g
	脂質	14.7 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 2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		エネルギー	たんぱく質	脂質
20 木	シーフードカレーライス チキンサラダ	エビ、貝柱、いか 鶏ささ身	玉葱 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 酢、薄口醤油	牛乳、バナナ、ねじりん棒	エネルギー たんぱく質 脂質	577 kcal 25.3 g 18.5 g	615 kcal 26.1 g 18.1 g
21 金	ご飯 根菜と厚揚げの煮物 酢の物（若布）	鶏肉、ちくわ、厚揚げ、鰹節	大根、人参、昆布 きゅうり、キャベツ、若布	米 こんにゃく、里芋、三温糖 三温糖	濃口醤油、味醂 酢、薄口醤油	ヨーグルト、 (手)キャラメル麩	エネルギー たんぱく質 脂質	517 kcal 21.4 g 12.6 g	493 kcal 19.8 g 10 g
22 土	かつおご飯 具だくさん豚汁 みかん	鰹節、青のり 豚肉、鰹節	人参、大根、玉葱、葱、 ささがきごぼう 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	356 kcal 16.8 g 5.8 g	340 kcal 15.3 g 2.2 g
25 火	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 酢の物（ちりめん雑魚）	高野豆腐、鶏ミンチ、鰹節 ちりめん雑魚	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース きゅうり、若布	米 三温糖、片栗粉 コーン、三温糖	薄口醤油 酢、濃口醤油	牛乳、オレンジ、 お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	472 kcal 21.7 g 14.7 g	498 kcal 22.3 g 13.5 g
26 水	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマトレタスと和え キャベツとしめじのスープ	鮭	ブロッコリー、人参 キャベツ、しめじ	米 クリームコーン缶 すり胡麻、コーン油、三温糖	マヨネーズ、塩こしょう、 濃口醤油 薄口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、(手)ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	543 kcal 24.5 g 15.3 g	568 kcal 26.1 g 14.5 g
27 木	ご飯 マーボー春雨 三色和え	豚ミンチ	竹の子、玉葱、にら、人参、葱、 しょうが 小松菜、人参	米 春雨、胡麻油、三温糖、 練り胡麻、片栗粉 じゃが芋、すり胡麻、三温糖	チキンコンソメ、濃口醤油、 赤味噌、塩こしょう 濃口醤油	牛乳、ゼリー、 はとむぎおこし、するめ	エネルギー たんぱく質 脂質	529 kcal 16.9 g 13.6 g	559 kcal 17 g 12.3 g
28 金	ご飯 鶏肉の香り焼き 大根サラダ(ポン酢) 油揚げの味噌汁	鶏肉、青のり 油揚げ、鰹節	しょうが 大根、きゅうり、人参、若布 ゆず汁 生しいたけ、葱	米 胡麻、胡麻油	濃口醤油、酒 薄口醤油、酢 味噌	牛乳、みかん、 小丸純せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	518 kcal 23.4 g 18.7 g	557 kcal 24.8 g 18.7 g
29 土	和風スープスパゲティー ぼりぼり大根	豚肉、鰹節 鰹節	人参、玉葱、えのき茸、葱 大根	スパゲティー、片栗粉 三温糖	薄口醤油、チキンコンソメ 酢、薄口醤油		エネルギー たんぱく質 脂質	282 kcal 15.1 g 5.2 g	242 kcal 13.1 g 1.6 g