

令和2年 6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月	梅うどん 若布ご飯	鶏肉、油揚げ、かつお節	梅干し、白菜、葱 若布	うどん、三温糖 米	薄口醤油	牛乳、りんご、 きなこせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	533 kcal 21.9 g 14.4 g	550 kcal 22 g 13.1 g
2火	ご飯 鮭の塩焼き もやしのごま和え ごぼうと人参の味噌汁	鮭 鯉節	もやし、きゅうり、人参 人参、ごぼう	米 すり胡麻、三温糖	塩 濃口醤油 味噌	チーズ、ねじりん棒	エネルギー たんぱく質 脂質	345 kcal 18.9 g 8.8 g	344 kcal 19 g 6.2 g
3水	ご飯 マーボー豆腐 キャベツのおかか和え	絞り豆腐、豚ミンチ、 牛ミンチ 糸鯉	人参、玉葱、にら、葱、しょうが キャベツ、人参、えのき草	米 三温糖、胡麻油、片栗粉	濃口醤油、赤味噌、 チキンコンソメ、 塩こしょう 濃口醤油	牛乳、(手)ココアトースト	エネルギー たんぱく質 脂質	562 kcal 22.2 g 21 g	599 kcal 23.1 g 20.8 g
4木	ご飯 鶏肉の照り焼き 中華風サラダ えのきと玉葱のスープ	鶏肉	人参、キャベツ、きゅうり えのき草、玉葱	米 三温糖 コーン、胡麻油、三温糖	トマトケチャップ、 濃口醤油、酒 酢、薄口醤油 チキンコンソメ	のむヨーグルト、オレンジ、 ひじきスティック	エネルギー たんぱく質 脂質	491 kcal 19.8 g 17 g	518 kcal 19.8 g 14.9 g
5金	ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し	牛肉 糸鯉	人参、玉葱、ごぼう、 グリーンピース ほうれん草、人参	米 じゃが芋、つきこん、胡麻油 三温糖	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、ゼリー、 クリームサンドクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	432 kcal 16.9 g 10.4 g	453 kcal 16.9 g 9 g
6土	ひじきごはん 貝だくさん豚汁 オレンジ	油揚げ 豚肉、鯉節	ひじき、人参 大根、人参、玉葱、葱、 ささがきごぼう パレンシアオレンジ	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	355 kcal 14.1 g 6.4 g	324 kcal 12 g 3.1 g
8月	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 もやしときゅうりの和え物	高野豆腐、鶏ミンチ、鯉節 焼き豚	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース もやし、きゅうり	米 三温糖、片栗粉 三温糖、胡麻油	薄口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、バナナ、根昆布あられ	エネルギー たんぱく質 脂質	506 kcal 22.9 g 15.5 g	542 kcal 23.6 g 14.8 g
9火	ご飯 鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ ミニトマト 水菜と玉葱のスープ	鶏肉	しょうが 人参、きゅうり ミニトマト 水菜、玉葱	米 片栗粉、コーン油 春雨、コーン、三温糖、 コーン油	濃口醤油、酒 酢、薄口醤油、塩こしょう チキンコンソメ	牛乳、(手)ジャムケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	749 kcal 21.7 g 34.6 g	808 kcal 23.1 g 36.3 g
10水	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 華風和え	豚肉、鯉節 糸鯉	ごぼう、人参、玉葱、 グリーンピース ほうれん草、人参、もやし	米 つきこん、三温糖、コーン油 胡麻油、三温糖	濃口醤油、酒、赤味噌 濃口醤油	牛乳、 (手)フルーツりんごのゼリー、 ミルクビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	492 kcal 19.5 g 10.8 g	518 kcal 19.6 g 9.2 g
11木	ご飯 鮭のチーズ焼き ひじきのナムル さつま芋と玉葱のすまし汁	鮭、ナチュラルチーズ 鯉節	パセリ ひじき もやし、人参、きゅうり 玉葱	米 胡麻、三温糖、胡麻油 さつま芋	塩こしょう 濃口醤油、酢 薄口醤油、塩	ヨーグルト、 はっばなせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	413 kcal 25.1 g 9.7 g	399 kcal 24.3 g 6.8 g
12金	カレーライス サラダ(かに風味かまぼこ)	豚肉 かに風味かまぼこ	玉葱、人参 人参、キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油	カレールウ マヨネーズ	牛乳、(手)豆乳もち	エネルギー たんぱく質 脂質	565 kcal 20.7 g 18 g	602 kcal 21 g 17.4 g
13土	クリームソースのペンネ きゅうりの昆布茶漬け	ベーコン	玉葱、しめじ、エリンギ、 パセリ きゅうり、人参	ペンネ、コーン、コーン油、 片栗粉	チキンコンソメ、 ホワイトソース、 塩こしょう 昆布茶、塩		エネルギー たんぱく質 脂質	295 kcal 14.8 g 9.1 g	254 kcal 12.6 g 6 g
15月	梅うどん 若布ご飯	鶏肉、油揚げ、かつお節	梅干し、白菜、葱 若布	うどん、三温糖 米	薄口醤油	チーズ、カリボテスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	465 kcal 18.9 g 11.1 g	454 kcal 17.3 g 8.1 g
16火	ご飯 鶏肉の照り焼き 中華風サラダ えのきと玉葱のスープ	鶏肉	人参、キャベツ、きゅうり 玉葱、えのき草	米 三温糖 コーン、胡麻油、三温糖	トマトケチャップ、 濃口醤油、酒 酢、薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、ゼリー、 おとうふやさんのかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	461 kcal 20 g 17.8 g	486 kcal 20.2 g 17 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	493 kcal	550kcal
	たんぱく質	21.0 g	20.0g
	脂質	15.7 g	12~18g
幼児	エネルギー	513 kcal	580kcal
	たんぱく質	21.2 g	22.4g
	脂質	14.4 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 6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		
17 水	ご飯 マーボー豆腐 キャベツのおかか和え	絞豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ 糸鰹	人参、玉葱、にら、葱、しょうが キャベツ、人参、えのき草	米 三温糖、胡麻油、片栗粉	濃口醤油、赤味噌、チキンコンソメ、塩こしょう 濃口醤油	牛乳、 (手)プレーンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	588 kcal 21.6 g 22.6 g	607 kcal 22 g 21.7 g
18 木	ご飯 マグロの竜田揚げ 白和え オクラともやしの味噌汁	マグロ 絞豆腐 鰹節	しょうが 人参、ほうれん草 もやし、オクラ	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、 (手)コーンマヨトースト	エネルギー たんぱく質 脂質	591 kcal 27.6 g 20.5 g	629 kcal 30 g 20.1 g
19 金	鶏そぼろ丼 青菜と油揚げの和え物 豆腐のすまし汁	鶏ミンチ、錦糸卵 油揚げ 木綿豆腐、鰹節	小松菜、ほうれん草、人参 みつば	米、胡麻油、三温糖	濃口醤油、味醂、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、オレンジ、クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	511 kcal 27.8 g 20.6 g	519 kcal 28.3 g 20.1 g
20 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
22 月	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 もやしときゅうりの和え物	高野豆腐、鶏ミンチ、鰹節 焼き豚	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース もやし、きゅうり	米 三温糖、片栗粉 三温糖、胡麻油	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	610 kcal 24.3 g 22.3 g	648 kcal 25.1 g 21.3 g
23 火	ご飯 ほうれん草のキッシュ 胡麻ドレッシング和え かぼちゃともやしのスープ	卵、ベーコン、牛乳、 生クリーム、 ナチュラルチーズ	ほうれん草、玉葱 キャベツ、きゅうり、人参 かぼちゃ、もやし	米 コーン油 すり胡麻、胡麻油、三温糖	塩こしょう 薄口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、りんご、野菜スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	512 kcal 17.8 g 21.6 g	531 kcal 17.1 g 20.3 g
24 水	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 華風和え	豚肉、鰹節 糸鰹	ごぼう、人参、玉葱、 グリーンピース ほうれん草、人参、もやし	米 つきこん、三温糖、コーン油 胡麻油、三温糖	濃口醤油、酒、赤味噌 濃口醤油	ヨーグルト、お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	411 kcal 19.6 g 7 g	395 kcal 17.9 g 3.6 g
25 木	ご飯 鮭のチーズ焼き ひじきのナムル さつまいもと玉葱のすまし汁	鮭、ナチュラルチーズ 鰹節	パセリ ひじき もやし、人参、きゅうり 玉葱	米 胡麻、三温糖、胡麻油 さつまいも	塩こしょう 濃口醤油、酢 薄口醤油、塩	牛乳、バナナ、えび小判	エネルギー たんぱく質 脂質	491 kcal 25.8 g 13.4 g	519 kcal 26.8 g 12.5 g
26 金	カレーライス サラダ(かに風味かまぼこ)	豚肉 かに風味かまぼこ	玉葱、人参 人参、キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油	カレールウ マヨネーズ	牛乳、 (手)フルーツ加比のゼリー、 しょうゆあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	526 kcal 16.9 g 15.5 g	559 kcal 16.8 g 14.6 g
27 土	ひじきごはん 具だくさん豚汁 オレンジ	油揚げ 豚肉、鰹節	ひじき、人参 大根、人参、玉葱、葱、 ささがきごぼう バレンシアオレンジ	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	355 kcal 14.1 g 6.4 g	324 kcal 12 g 3.1 g
29 月	ご飯 豚肉の香味炒め 酢の物 若布スープ	豚肉	セロリー、しょうが、葱 人参、キャベツ、きゅうり 若布、玉葱、もやし	米 三温糖、コーン油 三温糖 胡麻	濃口醤油 酢、濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、(手)もちもちパン	エネルギー たんぱく質 脂質	571 kcal 30.4 g 15.9 g	594 kcal 30.1 g 14.6 g
30 火	ご飯 マグロの竜田揚げ 白和え オクラともやしの味噌汁	マグロ 絞豆腐 鰹節	しょうが 人参、ほうれん草 もやし、オクラ	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	(手)水無月	エネルギー たんぱく質 脂質	512 kcal 23.1 g 12 g	516 kcal 23.7 g 9 g