

令和2年 5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	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、バナナ、 英字ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	513 kcal 20.1 g 14.8 g	545 kcal 20.3 g 14 g
2 土	なすのミートソースペンネ キャベツの塩昆布和え	豚ミンチ 塩昆布	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		エネルギー たんぱく質 脂質	336 kcal 14.4 g 8 g	298 kcal 12.2 g 4.6 g
7 木	鶏南蛮うどん かやく御飯	鶏肉、鰹節 鰹節	玉葱、葱 人参、ささがきごぼう、 さやいんげん	うどん、三温糖 米、つきこん	薄口醤油 薄口醤油、味醂	牛乳、(手)黒糖蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質	610 kcal 24.3 g 16.7 g	720 kcal 26.4 g 15.9 g
8 金	ご飯 豚こら炒め 三色和え ワンタンスープ	豚肉	にら 小松菜、人参 葱、玉葱	米 コーン油 じゃが芋、すり胡麻、三温糖 ワンタンの皮	味噌、味醂、濃口醤油 濃口醤油 チキンコンソメ、 塩こしょう、薄口醤油	ヨーグルト、キヌアあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	436 kcal 23 g 9.1 g	431 kcal 22.8 g 6.2 g
9 土	柚子塩ラーメン ぼりぼり大根	鶏肉 鰹節	もやし、人参、水菜、葱、ゆず汁 大根	中華めん 三温糖	鶏がらスープ、塩、 塩こしょう 酢、塩		エネルギー たんぱく質 脂質	263 kcal 12.9 g 7 g	220 kcal 10.5 g 3.5 g
11 月	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりとコーンの酢の物	牛肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜 きゅうり、若布	米 つきこん、麩、コーン油、 三温糖 コーン、三温糖	濃口醤油 酢、濃口醤油	牛乳、(手)フルーツサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	561 kcal 23.4 g 16 g	583 kcal 23.4 g 14.9 g
12 火	豆御飯 鮭の味噌焼き ゆかり和え 若布ともやしのすまし汁	えんどう豆 鮭 鰹節	昆布 キャベツ、きゅうり、人参 若布、もやし	米 三温糖、胡麻油	塩 濃口醤油、味噌、味醂、酒 ゆかり 薄口醤油、塩	牛乳、りんご、 カリボテスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	492 kcal 25.6 g 12.1 g	498 kcal 26.4 g 10.8 g
13 水	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	のむヨーグルト、オレンジ、 木葉せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	512 kcal 17.9 g 14.5 g	540 kcal 17.7 g 12.3 g
14 木	ご飯 鶏ささ身のフライ 醤油ドレッシング和え ほうれん草のスープ	鶏ささ身、卵	キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン ほうれん草、玉葱	米 小麦粉、パン粉、コーン油 コーン、コーン油、三温糖	塩こしょう、 トマトケチャップ 濃口醤油、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	628 kcal 27.2 g 22.8 g	679 kcal 29.3 g 22.8 g
15 金	ご飯 ポークビーンズ 三色胡麻和え	豚肉、大豆	人参、玉葱、しめじ、 グリーンピース、 トマト缶詰(ホール) ほうれん草、人参、もやし	米 コーン油、三温糖 すり胡麻、三温糖	チキンコンソメ、 トマトケチャップ 濃口醤油	牛乳、ゼリー、 野菜かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	510 kcal 19.3 g 15.1 g	540 kcal 19.5 g 14 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	鶏南蛮うどん かやく御飯	鶏肉、鰹節 鰹節	玉葱、葱 人参、ささがきごぼう、 さやいんげん	うどん、三温糖 米、つきこん	薄口醤油 薄口醤油、味醂	(手)チヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質	495 kcal 22.5 g 9.2 g	565 kcal 23.1 g 6.1 g
19 火	ご飯 若草揚げ キャベツのおかか和え かぼちゃの味噌汁	かれい、卵 糸鰹 鰹節	キャベツ、人参、えのき草 かぼちゃ、もやし	米 小麦粉、片栗粉、コーン油	抹茶、B・P、塩 濃口醤油 味噌	牛乳、バナナ、 動物ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	569 kcal 25.4 g 17.3 g	592 kcal 26.4 g 15.9 g
20 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	動物チーズ、小魚スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	427 kcal 18.9 g 14.8 g	418 kcal 17.3 g 12 g
21 木	ご飯 切り干し大根煮 梅胡麻酢和え	牛肉	切り干し大根、玉葱、人参、 グリーンピース きゅうり、もやし、人参、 梅干し、若布	米 つきこん、コーン油、三温糖 胡麻、三温糖	薄口醤油、味醂 酢	牛乳、(手)野菜クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	560 kcal 18.8 g 18.1 g	569 kcal 18.4 g 16.5 g

	平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー 498 kcal	550kcal
	たんぱく質 21.0 g	20.0g
	脂質 14.8 g	12~18g
幼児	エネルギー 525 kcal	580kcal
	たんぱく質 21.4 g	22.4g
	脂質 13.5 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 5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		
22 金	ご飯 干草卵 ちくわのお浸し 豆腐とえのきの味噌汁	卵、豚ミンチ ちくわ 木綿豆腐、鯉節	人参、玉葱、葱、干し椎茸、 ひじき キャベツ、人参 えのき茸	米 三温糖、コーン油	濃口醤油 濃口醤油 味噌	牛乳、プリン、お楽しみ菓子	エネルギー 567 kcal 602 kcal たんぱく質 25.7 g 26.6 g 脂質 21.5 g 21.1 g
23 土	なすのミートソースパスタ キャベツの塩昆布和え	豚ミンチ 塩昆布	なす、人参、玉葱、パセリ、 トマト缶詰(ホール) キャベツ、人参	パスタ、三温糖	トマトケチャップ、 チキンコンソメ、 塩こしょう		エネルギー 336 kcal 298 kcal たんぱく質 14.4 g 12.2 g 脂質 8 g 4.6 g
25 月	ご飯 鶏肉の五目煮 きゅうりとコーンの酢の物	鶏肉	人参、玉葱、ごぼう、干し椎茸 きゅうり、若布	米 つきこん、三温糖、コーン油 コーン、三温糖	薄口醤油 酢、濃口醤油	牛乳、(手)キャラメルゼリー	エネルギー 493 kcal 520 kcal たんぱく質 17.4 g 17.4 g 脂質 16.7 g 16.1 g
26 火	ご飯 ボークビーンズ 三色胡麻和え	豚肉、大豆	人参、玉葱、しめじ、 グリーンピース、 トマト缶詰(ホール) ほうれん草、人参、もやし	米 コーン油、三温糖 すり胡麻、三温糖	チキンコンソメ、 トマトケチャップ 濃口醤油	牛乳、 (手)ツナカレートースト	エネルギー 570 kcal 606 kcal たんぱく質 23 g 23.6 g 脂質 20.6 g 20.1 g
27 水	豆御飯 鮭の味噌焼き ゆかり和え 若布ともやしのすまし汁	えんどう豆 鮭 鯉節	昆布 キャベツ、きゅうり、人参 若布、もやし	米 三温糖、胡麻油	塩 濃口醤油、味噌、味醂、酒 ゆかり 薄口醤油、塩	牛乳、りんご、 カル鉄スティック	エネルギー 533 kcal 544 kcal たんぱく質 26.2 g 27.1 g 脂質 15.4 g 14.4 g
28 木	ご飯 豚ニラ炒め 三色和え ワンタンスープ	豚肉	にら 小松菜、人参 葱、玉葱	米 コーン油 じゃが芋、すり胡麻、三温糖 ワンタンの皮	味噌、味醂、濃口醤油 濃口醤油 チキンコンソメ、 塩こしょう、薄口醤油	牛乳、オレンジ、 ほしのおせんべい	エネルギー 470 kcal 497 kcal たんぱく質 23.5 g 25 g 脂質 11.9 g 10.7 g
29 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	(手)フルーツヨーグルト、 豆乳クッキー	エネルギー 522 kcal 519 kcal たんぱく質 16.7 g 15 g 脂質 15 g 12.4 g
30 土	柚子塩ラーメン ぼりぼり大根	鶏肉 鯉節	もやし、人参、水菜、葱、ゆず汁 大根	中華めん 三温糖	鶏がらスープ、塩、 塩こしょう 酢、塩		エネルギー 263 kcal 220 kcal たんぱく質 12.9 g 10.5 g 脂質 7 g 3.5 g