

令和2年 8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	かやく御飯 梅そうめん汁	鶏肉、鯉節 かつお節	人参、ささがきごぼう、 さやいんげん 梅干し、葱	米、つきこん 素麺、三温糖	薄口醤油、味醂 薄口醤油		エネルギー たんぱく質 脂質	397 kcal 18.1 g 6.1 g	455 kcal 17.7 g 2.6 g
3 月	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 おくら納豆	鶏ミンチ、鯉節 納豆	かぼちゃ、人参、玉葱、 さやいんげん オクラ	米 三温糖、片栗粉	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、すいか、豆乳ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質	524 kcal 18.8 g 12 g	551 kcal 18.7 g 10.5 g
4 火	枝豆ご飯 ポークチャップ キャベツときゅうりのサラダ 若布スープ	豚ロース	枝豆、昆布 玉葱、にんにく、 トマト缶詰(ホール) キャベツ、きゅうり 若布、もやし	米 三温糖、コーン油 胡麻	塩 トマトケチャップ、 中濃ソース 薄口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、(手)ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	647 kcal 24.5 g 25.9 g	672 kcal 24.9 g 26.2 g
5 水	ご飯 マーボーなす風 ほうれん草のナムル	豚ミンチ	なす、玉葱、人参、葱、竹の子、 しょうが ほうれん草、もやし	米 胡麻油 コーン、三温糖、胡麻油	味噌、酒、濃口醤油、 チキンコンソメ 濃口醤油、酢	牛乳、ゼリー、 ミルクスティック	エネルギー たんぱく質 脂質	488 kcal 15.9 g 16.5 g	515 kcal 15.6 g 15.4 g
6 木	ご飯 さばの梅煮 キャベツのごま和え 小松菜と油揚げの味噌汁	さば 油揚げ、鯉節	梅干し、しょうが キャベツ、人参、きゅうり 小松菜	米 三温糖 胡麻、三温糖	濃口醤油、酒 濃口醤油 味噌	牛乳、とうもろこし、 お豆腐屋さんの磯辺あげ	エネルギー たんぱく質 脂質	559 kcal 25.6 g 21.2 g	575 kcal 25 g 20.1 g
7 金	夏野菜カレーライス 小エビのサラダ	鶏肉 ムキエビ、錦糸卵	玉葱、かぼちゃ、なす、人参、 さやいんげん キャベツ、枝豆、きゅうり、 レモン汁	米、コーン油 三温糖、コーン油	カレールウ 濃口醤油	牛乳、オレンジ、 ほしのおせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	507 kcal 19.9 g 17.9 g	537 kcal 20.2 g 17.1 g
8 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
11 火	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
12 水	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
13 木	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
14 金	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
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	うどん(天かす) ひじきごはん	鯉節 油揚げ	若布、葱 干ひじき、人参	うどん、天かす、三温糖 米、つきこん、三温糖	薄口醤油 濃口醤油、味醂	ヨーグルト、 カル鉄スティック(ココア)	エネルギー たんぱく質 脂質	536 kcal 20.1 g 9.9 g	512 kcal 18.6 g 6.9 g
18 火	ご飯 大豆のミートソース煮 和風ツナサラダ	大豆、豚ミンチ ツナ	人参、玉葱 キャベツ、人参、きゅうり	米 じゃが芋、胡麻、三温糖、 コーン油 コーン油、三温糖	チキンコンソメ、 トマトピューレ、 ウスターソース、 トマトケチャップ 濃口醤油	牛乳、(手)ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	608 kcal 25.1 g 21.4 g	634 kcal 25.4 g 20.8 g
19 水	ご飯 サーモンフライ 青菜とちくわのお浸し 豆腐と若布のすまし汁	鮭、卵 ちくわ 木綿豆腐、鯉節	ほうれん草、人参 若布	米 小麦粉、パン粉、コーン油	塩こしょう、 ウスターソース 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、パイナップル、 キヌアかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	547 kcal 27.5 g 19.3 g	580 kcal 28.8 g 18.7 g
20 木	夏野菜カレーライス 小エビのサラダ	鶏肉 ムキエビ、錦糸卵	玉葱、かぼちゃ、なす、人参、 さやいんげん キャベツ、枝豆、きゅうり、 レモン汁	米、コーン油 三温糖、コーン油	カレールウ 濃口醤油	(手)水羊かん、 ふんわり醤油あられ	エネルギー たんぱく質 脂質	524 kcal 20.4 g 15 g	509 kcal 19.2 g 12.4 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	21.7 g	20.0g
	脂質	16.2 g	12~18g
幼児	エネルギー	554 kcal	580kcal
	たんぱく質	21.5 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 8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		
21 金	ご飯 チンジャオロース マセドアンサラダ オクラと玉葱のスープ	牛肉	竹の子、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン 人参、きゅうり、レモン汁	米 コーン油 じゃが芋、コーン、三温糖、 コーン油	薄口醤油、赤味噌、味醂 塩こしょう、薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、枝豆、荒挽きえびせん	エネルギー 503 kcal 522 kcal たんぱく質 24.5 g 24.4 g 脂質 15.4 g 14.1 g
22 土	かやく御飯 梅そうめん汁	鶏肉、鰹節 かつお節	人参、ささがきごぼう、 さやいんげん 梅干し、葱	米、つきこん 素麺、三温糖	薄口醤油、味醂 薄口醤油		エネルギー 397 kcal 455 kcal たんぱく質 18.1 g 17.7 g 脂質 6.1 g 2.6 g
24 月	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 おくら納豆	鶏ミンチ、鰹節 納豆	かぼちゃ、人参、玉葱、 さやいんげん オクラ	米 三温糖、片栗粉	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、 (手)ルーツとりんごのゼリー、 ミルクビスケット	エネルギー 519 kcal 551 kcal たんぱく質 18.8 g 18.7 g 脂質 12.4 g 10.9 g
25 火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き モロヘイヤのお浸し かぼちゃのすまし汁	鶏肉 糸鰹 鰹節	モロヘイヤ、キャベツ、 えのき茸 かぼちゃ、葱	米 マーマレード	濃口醤油、薄口醤油、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、とうもろこし、 きな粉ウエハース	エネルギー 536 kcal 568 kcal たんぱく質 25 g 25.9 g 脂質 18.7 g 18 g
26 水	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりと若布の酢の物	牛肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜 若布、きゅうり	米 つきこん、麩、コーン油、 三温糖 三温糖	濃口醤油 酢、薄口醤油	シャーベット、 お楽しみ菓子	エネルギー 477 kcal 476 kcal たんぱく質 16.7 g 15 g 脂質 11.8 g 9 g
27 木	ご飯 さばの梅煮 キャベツのごま和え 小松菜と油揚げの味噌汁	さば 油揚げ、鰹節	梅干し、しょうが キャベツ、人参、きゅうり 小松菜	米 三温糖 胡麻、三温糖	濃口醤油、酒 濃口醤油 味噌	牛乳、すいか、 発芽玄米あられ	エネルギー 541 kcal 550 kcal たんぱく質 25.4 g 24.7 g 脂質 19.1 g 17.6 g
28 金	ご飯 マーボーなす風 ほうれん草のナムル	豚ミンチ	なす、玉葱、人参、葱、竹の子、 しょうが ほうれん草、もやし	米 胡麻油 コーン、三温糖、胡麻油	味噌、酒、濃口醤油、 チキンコンソメ 濃口醤油、酢	牛乳、(手)豆乳もち	エネルギー 504 kcal 534 kcal たんぱく質 19.4 g 19.3 g 脂質 15.6 g 14.4 g
29 土	ロールパン 野菜とウインナーのポトフ オレンジ	ウインナー	キャベツ、人参、玉葱 オレンジ	ロールパン じゃが芋	パセリ(乾)、 チキンコンソメ、白ワイン、 塩こしょう		エネルギー 352 kcal 374 kcal たんぱく質 12.4 g 11.6 g 脂質 15.3 g 14.3 g
31 月	うどん(天かす) ひじきごはん	鰹節 油揚げ	若布、葱 干ひじき、人参	うどん、天かす、三温糖 米、つきこん、三温糖	薄口醤油 濃口醤油、味醂	牛乳、バナナ、小魚せんべい	エネルギー 570 kcal 581 kcal たんぱく質 19.7 g 19.8 g 脂質 6.7 g 3.7 g