

令和2年 9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		
1 火	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き 枝豆サラダ かぼちゃのスープ	鶏肉	キャベツ、枝豆、人参、 レモン汁 かぼちゃ、もやし	米 三温糖 三温糖、コーン油	トマトケチャップ、 中濃ソース 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、オレンジ、 胡麻ゴーフレット	エネルギー 512 kcal 539 kcal たんぱく質 20.6 g 20.8 g 脂質 17 g 16.1 g
2 水	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)ういろろ	エネルギー 518 kcal 545 kcal たんぱく質 18.1 g 18 g 脂質 10.8 g 9.3 g
3 木	ご飯 あられ揚げ 三色和え 冬瓜の味噌汁	かれい、卵 鰹節	小松菜、人参 生しいたけ(菌床栽培、生)、 とうがん、葱	米 ぶぶあられ、パン粉、小麦粉 コーン油 じゃが芋、すり胡麻、三温糖	塩こしょう 濃口醤油 味噌	チーズ、ねじりん棒	エネルギー 560 kcal 540 kcal たんぱく質 26.8 g 24.8 g 脂質 21.4 g 18.1 g
4 金	ご飯 八宝菜 おからサラダ	豚肉、ムキエビ おから(新製法)、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、 マネズミタイプ調味料(低加味)	牛乳、ゼリー、 牛乳かりんとう	エネルギー 522 kcal 555 kcal たんぱく質 19.9 g 20 g 脂質 16.3 g 15.4 g
5 土	若布ご飯 貝だくさん豚汁 きゅうりの昆布茶漬け	豚肉、鰹節	若布 大根、人参、玉葱、葱、ごぼう きゅうり	米 里芋	味噌 昆布茶、塩		エネルギー 280 kcal 256 kcal たんぱく質 12.1 g 9.9 g 脂質 5 g 1.3 g
7 月	ご飯 鮭の味噌焼き 雑魚の胡麻酢和え さつま芋と玉葱のすまし汁	鮭 ちりめん雑魚 鰹節	にら、人参、もやし 玉葱	米 三温糖、胡麻油 三温糖、練り胡麻、すり胡麻 さつま芋	濃口醤油、味噌、味醂、酒 薄口醤油、米酢 薄口醤油、塩	牛乳、梨、英字ビスケット	エネルギー 501 kcal 529 kcal たんぱく質 25.9 g 26.9 g 脂質 13.2 g 11.9 g
8 火	ご飯 秋なすのカレー炒め煮 わかめとえのきの酢の物	牛肉	なす、ピーマン、人参、玉葱、 しめじ 若布、きゅうり、えのき草	米 じゃが芋、コーン油 三温糖	チキンコンソメ、濃口醤油、 純カレー 薄口醤油、酢	牛乳、 (手)かぼちゃの蒸しパン	エネルギー 486 kcal 512 kcal たんぱく質 18.3 g 18.8 g 脂質 10.8 g 9.5 g
9 水	ご飯 大豆入り落とし揚げ キャベツの胡麻和え 里芋の味噌汁	ツナ、卵、大豆 鰹節	枝豆、人参、玉葱、しょうが キャベツ、きゅうり もやし	米 小麦粉、コーン油 すり胡麻、三温糖 里芋	塩 濃口醤油 味噌	ヨーグルト、 カリボテスナック	エネルギー 552 kcal 534 kcal たんぱく質 22.3 g 20.3 g 脂質 18.5 g 15 g
10 木	ご飯 鶏肉の猟師風 ひじきサラダ	鶏肉 焼き豚、油揚げ	しめじ、人参、玉葱、エリンギ、 パセリ、トマト缶詰(ホール) にんにく 人参、きゅうり、 干ひじき(アリス釜、乾)	米 マカロニ、三温糖、コーン油 胡麻、三温糖、胡麻油	白ワイン、オレガノ、 チキンコンソメ 酢、濃口醤油	(手)お好み焼き	エネルギー 502 kcal 505 kcal たんぱく質 20.9 g 20.2 g 脂質 16.4 g 14.2 g
11 金	ご飯 ベーコンポテトオムレツ きのこサラダ 水菜とえのきのスープ	卵、ベーコン、牛乳 鰹節	玉葱 ほうれん草、人参、しめじ 水菜、えのき草	米 じゃが芋 コーン、胡麻油	トマトケチャップ、 塩こしょう 濃口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、巨峰、根昆布あられ	エネルギー 497 kcal 524 kcal たんぱく質 18.5 g 18.7 g 脂質 19.7 g 19 g
12 土	ミートソースパンネ ぼりぼり大根	豚ミンチ 鰹節	なす、人参、玉葱、パセリ、 トマト缶詰(ホール) 大根	パンネ、三温糖 三温糖	トマトケチャップ、 チキンコンソメ、 塩こしょう 酢、薄口醤油		エネルギー 346 kcal 310 kcal たんぱく質 15.2 g 13.1 g 脂質 8 g 4.6 g
14 月	鶏南蛮うどん 五目ご飯	鶏肉、鰹節 油揚げ、鰹節	玉葱、葱 まいたけ、しめじ、人参	うどん、三温糖 米、つきこん、三温糖、 胡麻油	薄口醤油 酒、濃口醤油、味醂	牛乳、バナナ、 全粒粉クラッカー	エネルギー 584 kcal 598 kcal たんぱく質 23.7 g 24.5 g 脂質 15.4 g 14.5 g
15 火	ご飯 チーズハンバーグ おさつサラダ キャベツのスープ ミニトマト	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 キャベツ、えのき草 ミニトマト	米 パン粉 さつま芋、コーン	塩こしょう マネズミタイプ調味料(低加味) 塩こしょう チキンコンソメ	牛乳、(手)マーブルケーキ	エネルギー 615 kcal 653 kcal たんぱく質 21.6 g 22.2 g 脂質 23.4 g 23.5 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	504 kcal	550kcal
	たんぱく質	20.3 g	20.0g
	脂質	15.6 g	12~18g
幼児	エネルギー	521 kcal	580kcal
	たんぱく質	20.1 g	22.4g
	脂質	14.1 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 9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		
16	水 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	のむヨーグルト、オレンジ、 ザラメせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	465 kcal 17.8 g 9 g	483 kcal 17.4 g 6 g
17	木 ご飯 あられ揚げ 三色和え 冬瓜の味噌汁	かれい、卵 鰹節	小松菜、人参 生しいたけ(菌床栽培、生)、 とうがん、葱	米 ぶぶあられ、パン粉、小麦粉 コーン油 じゃが芋、すり胡麻、三温糖	塩こしょう 濃口醤油 味噌	チーズ、 どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	568 kcal 27.4 g 20.4 g	549 kcal 25.4 g 17 g
18	金 ハヤシライス 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、レモン汁	米 三温糖、コーン油	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、ゼリー、 (手)キャラメル麩	エネルギー たんぱく質 脂質	548 kcal 19.3 g 20.5 g	582 kcal 19.3 g 20.2 g
19	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
23	水 ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き 枝豆サラダ かぼちゃのスープ	鶏肉	キャベツ、枝豆、人参、 レモン汁 かぼちゃ、もやし	米 三温糖 三温糖、コーン油	トマトケチャップ、 中濃ソース 濃口醤油 チキンコンソメ	ヨーグルト、 胚芽スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	516 kcal 21.6 g 16.4 g	511 kcal 20.3 g 13.9 g
24	木 ご飯 八宝菜 おからサラダ	豚肉、ムキエビ おから(新製法)、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、巨峰、 しょうゆせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	495 kcal 19.8 g 15.5 g	525 kcal 19.9 g 14.8 g
25	金 ご飯 鶏肉の猟師風 ひじきサラダ	鶏肉 焼き豚、油揚げ	しめじ、人参、玉葱、エリンギ、 パセリ、トマト缶詰(ホール) にんにく 人参、きゅうり、 干ひじき(スルメ釜、乾)	米 マカロニ、三温糖、コーン油 胡麻、三温糖、胡麻油	白ワイン、オレガノ、 チキンコンソメ 酢、濃口醤油	牛乳、 (手)キャロットゼリー、 豆乳クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	538 kcal 17.7 g 16.1 g	571 kcal 17.7 g 15.2 g
26	土 ミートソースパンネ ぼりぼり大根	豚ミンチ 鰹節	なす、人参、玉葱、パセリ、 トマト缶詰(ホール) 大根	パンネ、三温糖 三温糖	トマトケチャップ、 チキンコンソメ、 塩こしょう 酢、薄口醤油		エネルギー たんぱく質 脂質	346 kcal 15.2 g 8 g	310 kcal 13.1 g 4.6 g
28	月 ご飯 鮭の味噌焼き 雑魚の胡麻酢和え さつま芋と玉葱のすまし汁	鮭 ちりめん雑魚 鰹節	にら、人参、もやし 玉葱	米 三温糖、胡麻油 三温糖、練り胡麻、すり胡麻 さつま芋	濃口醤油、味噌、味醂、酒 薄口醤油、米酢 薄口醤油、塩	牛乳、バナナ、 お豆腐屋さんのかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	535 kcal 26.3 g 13.2 g	569 kcal 27.4 g 12.1 g
29	火 ご飯 秋なすのカレー炒め煮 わかめとえのきの酢の物	牛肉	なす、ピーマン、人参、玉葱、 しめじ 若布、きゅうり、えのき草	米 じゃが芋、コーン油 三温糖	チキンコンソメ、濃口醤油、 純カレー 薄口醤油、酢	牛乳、(手)フルーツサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	566 kcal 21.3 g 15.8 g	581 kcal 21.6 g 14.3 g
30	水 ハヤシライス 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、レモン汁	米 三温糖、コーン油	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、梨、荒挽きえびせん	エネルギー たんぱく質 脂質	514 kcal 18.8 g 17.7 g	541 kcal 18.8 g 17 g