

令和2年 10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 木	ご飯 豚肉の香味炒め 中華風サラダ にらと玉葱のスープ	豚肉	セロリー、しょうが、葱 人参、キャベツ、きゅうり 玉葱、にら	米 三温糖、コーン油 コーン、胡麻油、三温糖	濃口醤油 酢、薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、お月見ゼリー、 ココアウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質	456 kcal 24.2 g 13.8 g	463 kcal 23.3 g 12.1 g
2 金	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、 あずきクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	549 kcal 23.7 g 17.9 g	586 kcal 24.4 g 17.2 g
3 土	運動会です。						エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
5 月	しっぽくうどん 栗御飯	鶏肉、厚揚げ、鯉節	葱、大根、人参 昆布	うどん、三温糖 米、栗	薄口醤油 塩	牛乳、りんご、きなこおかき	エネルギー たんぱく質 脂質	570 kcal 21.7 g 11.8 g	588 kcal 22.1 g 10.4 g
6 火	ご飯 あられ揚げ 三色和え 若布と麩の味噌汁	かれい、卵 鯉節	小松菜、人参 若布	米 ぶつぶあられ、パン粉、小麦粉 コーン油 じゃが芋、すり胡麻、三温糖 麩	塩こしょう 濃口醤油 味噌	りんごヨーグルト、 ミニ野菜スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	514 kcal 26.5 g 14.9 g	490 kcal 24.4 g 11.3 g
7 水	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 ほうれん草のお浸し	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	米 つきこん、三温糖、コーン油	濃口醤油、酒、赤味噌 濃口醤油	牛乳、 (手)雑魚マヨトースト	エネルギー たんぱく質 脂質	534 kcal 23.8 g 13.5 g	565 kcal 24.5 g 12.5 g
8 木	ご飯 鶏肉のオムライス焼き 白菜の胡麻和え 春雨スープ	鶏肉 ちくわ	にんにく、しょうが 白菜 生しいたけ かいわれだいこん	米 すり胡麻、コーン、三温糖 春雨	オイスターソース 濃口醤油 チキンコンソメ、 塩こしょう	牛乳、柿、木葉せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	466 kcal 20.7 g 16.5 g	489 kcal 20.9 g 15.6 g
9 金	ご飯 絞り豆腐の卵とじ 磯和え	絞り豆腐、鶏肉、卵、鯉節	人参、玉葱、ほうれん草、 干し椎茸 もやし、えのき茸、人参	米 コーン油	薄口醤油、味醂、酒 薄口醤油、刻みのり	チーズ、紫芋チップ	エネルギー たんぱく質 脂質	433 kcal 20.6 g 16.6 g	428 kcal 19.1 g 14 g
10 土	ジャージャー麺 キャベツの塩昆布和え	豚ミンチ 塩昆布	しょうが、葱、きゅうり、 もやし キャベツ、人参	中華めん、胡麻油、三温糖、 片栗粉	濃口醤油、チキンコンソメ、 水、赤味噌、酒		エネルギー たんぱく質 脂質	382 kcal 16.8 g 10.5 g	348 kcal 15 g 7.4 g
12 月	ご飯 鶏肉の五目煮 白和え	鶏肉 絞り豆腐	人参、玉葱、ごぼう、干し椎茸 人参、ほうれん草	米 つきこん、三温糖、コーン油 すり胡麻、三温糖	薄口醤油 白味噌、濃口醤油	牛乳、(手)もちもちパン	エネルギー たんぱく質 脂質	553 kcal 21.2 g 16.5 g	586 kcal 21.3 g 15.8 g
13 火	ご飯 豚肉の香味炒め 中華風サラダ にらと玉葱のスープ	豚肉	セロリー、しょうが、葱 人参、キャベツ、きゅうり 玉葱、にら	米 三温糖、コーン油 コーン、胡麻油、三温糖	濃口醤油 酢、薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、やさいゼリー、 お豆腐屋さんのビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	439 kcal 24.4 g 13.3 g	450 kcal 23.6 g 11.7 g
14 水	カレーライス ハムサラダ	牛肉 ハム	玉葱、人参 キャベツ、人参、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油 三温糖、コーン油	カレールウ 薄口醤油	牛乳、梨、ごぼうスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	521 kcal 17.5 g 17.8 g	556 kcal 17.4 g 17.3 g
15 木	ご飯 さんまの塩焼き 大根としらすの和え物 じゃが芋の味噌汁	さんま しらす干し、糸鯉 鯉節	レモン 大根、人参、きゅうり 玉葱、葱	米 コーン油 じゃが芋	塩 酢、濃口醤油 味噌	のむヨーグルト、オレンジ、 ハートせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	498 kcal 22.4 g 16.7 g	527 kcal 22.7 g 14.6 g
16 金	ご飯 マーボー春雨 ひじきのナムル	豚ミンチ	竹の子、玉葱、にら、人参、葱、 しょうが 干ひじき もやし、人参、きゅうり	米 春雨、胡麻油、三温糖、 練り胡麻、片栗粉、 胡麻、三温糖、胡麻油	チキンコンソメ、濃口醤油、 赤味噌、塩こしょう 濃口醤油、酢	牛乳、(手)ピーチケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	559 kcal 18.2 g 19.5 g	594 kcal 18.4 g 19 g
17 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
19 月	しっぽくうどん 栗御飯	鶏肉、厚揚げ、鯉節	葱、大根、人参 昆布	うどん、三温糖 米、栗	薄口醤油 塩	チーズ、キヌアあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	576 kcal 24.7 g 14.1 g	548 kcal 23 g 10.8 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	480 kcal	550kcal
	たんぱく質	20.9 g	20.0g
	脂質	14.5 g	12~18g
幼児	エネルギー	497 kcal	580kcal
	たんぱく質	20.8 g	22.4g
	脂質	13.1 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。
- ※ マヨネーズ・ちくわは卵を含んでいないものを使用しています。

令和2年 10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			
20	火	ご飯 鶏肉のオムレツ焼き 白菜の胡麻和え 春雨スープ	鶏肉 ちくわ	にんにく、しょうが 白菜 生しいたけ かいわれだいこん	米 すり胡麻、コーン、三温糖 春雨	オイスターソース 濃口醤油 チキンコンソメ、 塩こしょう	牛乳、りんご、 ひじきスティック	エネルギー たんぱく質 脂質	540 kcal 21.5 g 20.4 g	571 kcal 21.9 g 19.9 g
21	水	ご飯 絞り豆腐の卵とじ 磯和え	絞り豆腐、鶏肉、卵、鰹節	人参、玉葱、ほうれん草、 干し椎茸 もやし、えのき茸、人参	米 コーン油	薄口醤油、味醂、酒 薄口醤油、刻みのり	牛乳、(手)黒糖くすもち	エネルギー たんぱく質 脂質	503 kcal 21.6 g 15.8 g	532 kcal 21.8 g 14.8 g
22	木	ご飯 エビフライ 醤油ドレッシング和え えのきと玉葱のスープ	エビ、卵	キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン えのき茸、玉葱	米 パン粉、小麦粉、コーン油 コーン、コーン油、三温糖	塩こしょう 濃口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、オレンジ、ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	457 kcal 23.4 g 15.1 g	467 kcal 22.6 g 13.3 g
23	金	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 ほうれん草のお浸し	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	米 つきこん、三温糖、コーン油	濃口醤油、酒、赤味噌 濃口醤油	牛乳、柿、野菜かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	507 kcal 20.4 g 13.4 g	535 kcal 20.7 g 12.3 g
24	土	ジャージャー麺 キャベツの塩昆布和え	豚ミンチ 塩昆布	しょうが、葱、きゅうり、 もやし キャベツ、人参	中華めん、胡麻油、三温糖、 片栗粉	濃口醤油、チキンコンソメ、 水、赤味噌、酒		エネルギー たんぱく質 脂質	382 kcal 16.8 g 10.5 g	348 kcal 15 g 7.4 g
26	月	ご飯 鮭の塩焼き 大根としらすの和え物 じゃが芋の味噌汁	鮭 しらす干し、糸鰹 鰹節	大根、人参、きゅうり 玉葱、葱	米 じゃが芋	塩 濃口醤油、酢 味噌	牛乳、梨、 クリームサンドクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	414 kcal 23 g 10.7 g	437 kcal 24.9 g 9.4 g
27	火	牛丼 きゅうりの塩昆布和え 豆腐と若布のすまし汁	牛肉、鰹節 塩昆布 木綿豆腐、鰹節	玉葱 きゅうり、人参 若布	米、三温糖	味醂、濃口醤油 薄口醤油、塩	ぶどうヨーグルト、 お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	535 kcal 29.2 g 8.6 g	504 kcal 27.3 g 5.1 g
28	水	ご飯 マーボー春雨 ひじきのナムル	豚ミンチ	竹の子、玉葱、にら、人参、葱、 しょうが ひじき もやし、人参、きゅうり	米 春雨、胡麻油、三温糖、 練り胡麻、片栗粉 胡麻、三温糖、胡麻油	チキンコンソメ、濃口醤油、 赤味噌、塩こしょう 濃口醤油、酢	牛乳、(手)大学芋	エネルギー たんぱく質 脂質	524 kcal 14.9 g 18.8 g	554 kcal 14.7 g 18.2 g
29	木	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、バナナ、海草スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	515 kcal 22.6 g 15.6 g	549 kcal 23.2 g 14.6 g
30	金	ロールパン パンプキンシチュー ハムサラダ	鶏肉 ハム	かぼちゃ、玉葱、人参、しめじ 人参、キャベツ、きゅうり	ロールパン コーン油 コーン油、三温糖	シチュールー 薄口醤油	牛乳、 (手)プレーンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	573 kcal 24.1 g 21.8 g	647 kcal 26.1 g 23 g
31	土	若布ご飯 具だくさん豚汁 オレンジ	豚肉、鰹節	若布 大根、人参、玉葱、葱、 ささがきごぼう パレンシアオレンジ	米 里芋	味噌		エネルギー たんぱく質 脂質	280 kcal 11.9 g 5 g	256 kcal 9.7 g 1.3 g