

令和2年 12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 火	ご飯 すき焼き風煮 ゆかり和え	牛肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜 キャベツ、きゅうり、人参	米 つきこん、麩、コーン油、 三温糖	濃口醤油 ゆかり	牛乳、(手)ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質	502 kcal 20.7 g 15.4 g	535 kcal 21.1 g 14.6 g
2 水	ご飯 さばの味噌煮 和風サラダ 豆腐とえのきのすまし汁	さば ちくわ 木綿豆腐、鯉節	しょうが れんこん、きゅうり、人参 えのき茸	米 三温糖 すり胡麻、三温糖	味噌、味醂、濃口醤油 酢、白味噌、 マヨネーズ 薄口醤油、塩	チーズ、 あずきクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	576 kcal 29.5 g 24.6 g	569 kcal 28.4 g 22.2 g
3 木	ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーのベーコン和え	豚肉、大豆 ベーコン、卵	人参、玉葱、しめじ、 グリーンピース、 トマト缶詰(ホール) ブロッコリー	米 コーン油、三温糖 コーン油	チキンコンソメ、 トマトケチャップ 濃口醤油、塩こしょう	牛乳、りんご、 サラダせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	525 kcal 21.8 g 19.1 g	557 kcal 22.3 g 18.6 g
4 金	ご飯 白身魚の蒸し焼き 粉ふき芋 ほうれん草の味噌汁	かれい 青のり 油揚げ、鯉節	玉葱、人参、しめじ、葱 ほうれん草	米 じゃが芋	薄口醤油 塩 味噌	牛乳、(手)セサミクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	546 kcal 24.5 g 16.6 g	582 kcal 26.2 g 15.8 g
5 土	お弁当です。	※乳児組はパンの お持ち帰りになります					エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
7 月	カレーうどん ほりほり大根 オレンジ	牛肉、油揚げ、鯉節 鯉節	人参、玉葱、葱 大根 オレンジ	うどん、片栗粉 三温糖	カレールウ、濃口醤油 酢、薄口醤油	(手)鮭と高菜のおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質	558 kcal 25 g 13.5 g	546 kcal 24.2 g 10.8 g
8 火	ご飯 干草卵 キャベツのおかか和え 大根とごぼうの味噌汁	卵、豚ミンチ 糸鯉 鯉節	人参、玉葱、葱、干し椎茸、 干ひじき キャベツ、えのき茸 大根、ごぼう	米 三温糖、コーン油	濃口醤油 濃口醤油 味噌	牛乳、バナナ、キヌアあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	501 kcal 20.8 g 15.6 g	531 kcal 21.3 g 14.8 g
9 水	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 青菜と油揚げの和え物	鶏肉、高野豆腐、鯉節 油揚げ	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 小松菜、ほうれん草、人参	米 里芋、三温糖、胡麻油	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、ゼリー、 胚芽スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	538 kcal 20.4 g 17.5 g	570 kcal 20.8 g 16.6 g
10 木	ご飯 豚カツ 中華風サラダ ミニトマト さつま芋のスープ	豚ひれ、卵	人参、キャベツ、きゅうり ミニトマト 玉葱	米 小麦粉、パン粉、コーン油 コーン、胡麻油、三温糖 さつま芋	塩こしょう、 トマトケチャップ、 ウスターソース 酢、薄口醤油 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	636 kcal 22.2 g 23.2 g	689 kcal 24.1 g 23.3 g
11 金	ご飯 鮭の香り焼き 白菜のお浸し かぶのすまし汁	鮭、青のり 油揚げ 鯉節	白菜、人参 かぶ、玉葱	米 三温糖、胡麻、胡麻油	濃口醤油、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、干し芋、 お豆腐屋さんの磯辺あげ	エネルギー たんぱく質 脂質	541 kcal 25.6 g 15.4 g	574 kcal 26.6 g 14.4 g
12 土	クリームソースのパンネ キャベツの昆布茶漬け	ベーコン	玉葱、しめじ、エリンギ、 パセリ キャベツ、人参	パンネ、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		エネルギー たんぱく質 脂質	299 kcal 14.9 g 9.2 g	259 kcal 12.8 g 6.1 g
14 月	ご飯 さばの味噌煮 和風サラダ 豆腐とえのきのすまし汁	さば ちくわ 木綿豆腐、鯉節	しょうが れんこん、きゅうり、人参 えのき茸	米 三温糖 すり胡麻、三温糖	味噌、味醂、濃口醤油 酢、白味噌、 マヨネーズ 薄口醤油、塩	牛乳、りんご、 牛乳かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	558 kcal 26.2 g 20.5 g	576 kcal 26.1 g 19.2 g
15 火	ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーのベーコン和え	豚肉、大豆 ベーコン、卵	人参、玉葱、しめじ、 グリーンピース、 トマト缶詰(ホール) ブロッコリー	米 コーン油、三温糖 コーン油	チキンコンソメ、 トマトケチャップ 濃口醤油、塩こしょう	牛乳、(手)小倉トースト	エネルギー たんぱく質 脂質	560 kcal 24.7 g 18.4 g	596 kcal 25.4 g 17.9 g
16 水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き きのこサラダ かぼちゃのスープ	鶏肉	ほうれん草、人参、しめじ かぼちゃ、もやし	米 マーマレード コーン、胡麻油	濃口醤油、薄口醤油、酒 濃口醤油、酢 チキンコンソメ	ヨーグルト、お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	509 kcal 20.9 g 16.4 g	504 kcal 19.6 g 14 g

	平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー 506 kcal	550kcal
	たんぱく質 21.2 g	20.0g
	脂質 16.4 g	12~18g
幼児	エネルギー 533 kcal	580kcal
	たんぱく質 21.7 g	22.4g
	脂質 15.6 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 12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 木	ご飯 白身魚の蒸し焼き 粉心き芋 ほうれん草の味噌汁	かれい 青のり 油揚げ、鰹節	玉葱、人参、しめじ、葱 ほうれん草	米 じゃが芋	薄口醤油 塩 味噌	牛乳、 乳児：(手)豆乳もち 幼児：もち(きなこ) ミニのりすけ	エネルギー たんぱく質 脂質	501 kcal 26.1 g 12.8 g	532 kcal 27.9 g 11.7 g
18 金	ご飯 すき焼き風煮 ゆかり和え	牛肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜 キャベツ、きゅうり、人参	米 つきこん、麩、コーン油、 三温糖	濃口醤油 ゆかり	牛乳、みかん、 どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	499 kcal 18.9 g 11.5 g	526 kcal 19 g 10.1 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
21 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	チーズ、カリボテスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	546 kcal 22.5 g 13.9 g	528 kcal 21.5 g 11.4 g
22 火	ご飯 鮭の香り焼き 白菜のお浸し かぶのすまし汁	鮭、青のり 油揚げ 鰹節	白菜、人参 かぶ、玉葱	米 三温糖、胡麻、胡麻油	濃口醤油、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、(手)抹茶蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質	560 kcal 26.6 g 18.6 g	595 kcal 27.6 g 18 g
23 水	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 青菜と油揚げの和え物	鶏肉、高野豆腐、鰹節 油揚げ	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 小松菜、ほうれん草、人参	米 里芋、三温糖、胡麻油	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、ゼリー、ねじりん棒	エネルギー たんぱく質 脂質	526 kcal 19.8 g 17.9 g	556 kcal 20.1 g 17 g
24 木	ケチャップライス ローストチキン ポテトサラダ キャベツのスープ	鶏肉 ハム	玉葱、グリーンピース きゅうり、人参 キャベツ、えのき茸	米、コーン 三温糖、メープルシロップ じゃが芋	チキンコンソメ、 トマトケチャップ、 塩こしょう 濃口醤油、酒 マヨネーズ 塩こしょう チキンコンソメ	牛乳、 お米deクリスマスケーキ、 オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	574 kcal 22.2 g 20.9 g	590 kcal 22.5 g 20.4 g
25 金	カレーライス ツナきゅうり	牛肉 ツナ	玉葱、人参 きゅうり	米、じゃが芋、コーン油	カレールウ 塩こしょう	牛乳、バナナ、 おさかなサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質	551 kcal 19.4 g 19.8 g	584 kcal 19.5 g 19.3 g
26 土	クリームソースのペンネ キャベツの昆布茶漬け	ベーコン	玉葱、しめじ、エリンギ、 パセリ キャベツ、人参	パンネ、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		エネルギー たんぱく質 脂質	299 kcal 14.9 g 9.2 g	259 kcal 12.8 g 6.1 g
28 月	ミルクパン みかん 牛乳	牛乳	みかん	ミルクパン			エネルギー たんぱく質 脂質	314 kcal 8.1 g 11.9 g	457 kcal 12 g 17.9 g