

令和3年 2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月	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 白菜の胡麻和え	高野豆腐、鶏ミンチ、鰹節 ちくわ	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース 白菜	米 三温糖、片栗粉 すり胡麻、コーン、三温糖	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、みかん、えびまるせん	エネルギー 489 kcal 523 kcal たんぱく質 22.3 g 22.9 g 脂質 14.9 g 13.9 g
2火	ご飯 いわしの蒲揚げ 大根のおかか和え ほうれん草の味噌汁	まいわし 糸鰹 鰹節	大根、人参、きゅうり ほうれん草、しめじ	米 片栗粉、コーン油、三温糖	味醂、酒、濃口醤油、水 濃口醤油 味噌	ぶどうヨーグルト、 胚芽ビスケット	エネルギー 522 kcal 528 kcal たんぱく質 22.3 g 22 g 脂質 14.2 g 12 g
3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、なたね油 コーン、なたね油、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、(手)きな粉蒸しパン	エネルギー 590 kcal 632 kcal たんぱく質 23.6 g 24 g 脂質 19.7 g 19.1 g
4木	ハヤシライス 和風ツナサラダ	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、人参、きゅうり	米 なたね油、三温糖	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、りんご、豆乳ラスク	エネルギー 547 kcal 580 kcal たんぱく質 19.1 g 19.3 g 脂質 18.4 g 17.7 g
5金	ご飯 鶏肉の醤油焼き れんこんサラダ 若布ともやしのすまし汁	鶏肉 ツナ 鰹節	しょうが れんこん、きゅうり、人参 若布、もやし	米 三温糖 すり胡麻、三温糖	濃口醤油、酒 酢、マヨネーズ 薄口醤油、塩	牛乳、バナナ、小魚スナック	エネルギー 542 kcal 574 kcal たんぱく質 23.7 g 24.6 g 脂質 18.5 g 17.8 g
6土	お弁当日です。	※幼児組はパンの お持ち帰りになります					エネルギー 0 kcal 0 kcal たんぱく質 0 g 0 g 脂質 0 g 0 g
8月	けんちん風うどん 若布ご飯	鶏肉、木綿豆腐、鰹節	葱、大根、人参、ごぼう 若布	うどん、三温糖 米	薄口醤油	牛乳、オレンジ、ミニハート	エネルギー 499 kcal 519 kcal たんぱく質 21.4 g 21.3 g 脂質 12.3 g 10.5 g
9火	ご飯 鶏肉の五目煮 酢の物(ちりめん雑魚)	鶏肉 ちりめん雑魚	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、なたね油 コーン、三温糖	薄口醤油 酢、濃口醤油	牛乳、干し芋、ひじきあられ	エネルギー 535 kcal 593 kcal たんぱく質 17.7 g 18 g 脂質 13.6 g 12.6 g
10水	ご飯 サバのカレー風味焼き ブロッコリー-の中華和え 白菜とえのきのスープ	さば	ブロッコリー、人参、きゅうり えのき茸、白菜	米 胡麻油、片栗粉 コーン、胡麻油	純カレー、酒、濃口醤油 酢、濃口醤油、 オイスターソース チキンコンソメ	牛乳、ももゼリー、 ひじきスティック	エネルギー 573 kcal 592 kcal たんぱく質 22.1 g 21.6 g 脂質 21.9 g 20.7 g
12金	ご飯 切り干し大根煮 三色和え	牛肉	切り干し大根、玉葱、人参、 グリーンピース 小松菜、人参	米 つきこん、なたね油、三温糖 じゃが芋、すり胡麻、三温糖	薄口醤油、味醂 濃口醤油	牛乳、(手)ココアクッキー	エネルギー 553 kcal 583 kcal たんぱく質 18.4 g 18.4 g 脂質 17.4 g 16.6 g
13土	森のスープスパゲティー きゅうりの昆布茶漬け	ベーコン	玉葱、しめじ、えのき茸、 パセリ きゅうり	スパゲティー、コーン、 なたね油	薄口醤油、チキンコンソメ 昆布茶、塩		エネルギー 274 kcal 231 kcal たんぱく質 10.6 g 8.2 g 脂質 9.2 g 6 g
15月	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 白菜の胡麻和え	高野豆腐、鶏ミンチ、鰹節 ちくわ	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース 白菜	米 三温糖、片栗粉 すり胡麻、コーン、三温糖	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、みかん、海草スナック	エネルギー 501 kcal 530 kcal たんぱく質 21.7 g 22.2 g 脂質 15 g 13.9 g
16火	ご飯 鶏肉のオイスターソース焼き れんこんサラダ 若布ともやしのスープ	鶏肉 ツナ	にんにく、しょうが れんこん、きゅうり、人参 若布、もやし	米 すり胡麻、三温糖	オイスターソース 酢、マヨネーズ チキンコンソメ	ヨーグルト、 胡麻コーフレット	エネルギー 508 kcal 503 kcal たんぱく質 21.2 g 20 g 脂質 17.7 g 15.4 g
17水	根菜カレーライス 和風ツナサラダ	牛肉 ツナ	れんこん、大根、ごぼう、玉葱、 人参 キャベツ、人参、きゅうり	米、じゃが芋、なたね油 なたね油、三温糖	カレールウ 濃口醤油	牛乳、バナナ、 こぐまのビスケット	エネルギー 567 kcal 602 kcal たんぱく質 19.4 g 19.6 g 脂質 19.2 g 18.7 g
18木	ご飯 チキンカツ レモン酢和え ミニトマト 水菜と玉葱のスープ	鶏肉、卵	キャベツ、人参、きゅうり、 レモン汁 ミニトマト 水菜、玉葱	米 小麦粉、パン粉、コーン油 三温糖、なたね油	塩こしょう、 トマトケチャップ、 ウスターソース 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、(手)プレーンケーキ	エネルギー 645 kcal 687 kcal たんぱく質 22.4 g 23.4 g 脂質 26.7 g 28.2 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	535 kcal	550kcal
	たんぱく質	21.4 g	20.0g
	脂質	17.1 g	12~18g
幼児	エネルギー	559 kcal	580kcal
	たんぱく質	21.6 g	22.4g
	脂質	16.0 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3年 2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		エネルギー	たんぱく質	脂質
19 金	ご飯 サワラの幽庵焼き ほうれん草のお浸し 豆腐と若布の味噌汁	さわら 油揚げ、糸鰹 木綿豆腐、鰹節	ゆず汁、昆布 ほうれん草、人参 玉葱、若布	米	薄口醤油、味醂、酒 濃口醤油 味噌	牛乳、 (手)ツナカレートースト	エネルギー たんぱく質 脂質	570 kcal 26 g 19.4 g	597 kcal 28 g 19.4 g
20 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
22 月	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、なたね油 コーン、なたね油、三温糖	薄口醤油、チキンコンソメ 酢、薄口醤油、マヨネーズ	のむヨーグルト、りんご、 畑のスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	478 kcal 18.4 g 12.9 g	506 kcal 18.3 g 10.5 g
24 水	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリー-の中華和え 白菜とえのきのスープ	鮭、青のり	ブロッコリー、人参、きゅうり えのき茸、白菜	米 コーン、胡麻油	マヨネーズ 塩こしょう、濃口醤油 酢、濃口醤油、 オイスターソース チキンコンソメ	牛乳、みかんゼリー お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	487 kcal 23.1 g 14.2 g	506 kcal 22.6 g 12.9 g
25 木	卵あんかけうどん キャベツの塩昆布和え オレンジ	卵、鶏肉、鰹節 塩昆布	玉葱、葱、しょうが キャベツ、人参 バレンシアオレンジ	うどん、三温糖、片栗粉	薄口醤油	牛乳、(手)黒糖くすもち	エネルギー たんぱく質 脂質	499 kcal 24.3 g 14.3 g	508 kcal 24.8 g 13.1 g
26 金	ご飯 切り干し大根煮 三色和え	牛肉	切り干し大根、玉葱、人参、 グリーンピース 小松菜、人参	米 つきこん、なたね油、三温糖 じゃが芋、すり胡麻、三温糖	薄口醤油、味醂 濃口醤油	チーズ、野菜かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	525 kcal 18.6 g 16.6 g	506 kcal 16.9 g 14.2 g
27 土	森のスープスパゲティー きゅうりの昆布茶漬け	ベーコン	玉葱、しめじ、えのき茸、 パセリ きゅうり	スパゲティー、コーン、 なたね油	薄口醤油、チキンコンソメ 昆布茶、塩		エネルギー たんぱく質 脂質	274 kcal 10.6 g 9.2 g	231 kcal 8.2 g 6 g