

令和3年 1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		
4月	お弁当日です。						エネルギー	0 kcal	0 kcal
							たんぱく質	0 g	0 g
							脂質	0 g	0 g
5火	カレーライス 醤油ドレッシング和え	豚肉	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン	米、じゃが芋、なたね油 コーン、なたね油、三温糖	カレールウ 濃口醤油、酢	牛乳、りんご、 きなこせんべい	エネルギー	502 kcal	514 kcal
							たんぱく質	16.1 g	15.7 g
							脂質	15.4 g	14.4 g
6水	ご飯 マーボー豆腐 キャベツの中華和え	絞豆腐、豚ミンチ、 牛ミンチ	人参、玉葱、にら、葱、しょうが 人参、キャベツ	米 三温糖、胡麻油、片栗粉 コーン、胡麻油、三温糖	濃口醤油、赤味噌、 チキンコンソメ、 塩こしょう 薄口醤油	チーズ、ごぼうスナック	エネルギー	438 kcal	439 kcal
							たんぱく質	18.5 g	17.2 g
							脂質	16.6 g	14.7 g
7木	七草粥 鮭の塩焼き 白菜のお浸し みかん	鯉節 鮭 油揚げ	なすな、すずな、すずしろ、 ごぎょう、はこべら、 ほとけのざ、せり、大根、かぶ、 水菜、昆布 白菜、えのき草 みかん	米 米 三温糖、胡麻油、片栗粉	塩 塩 濃口醤油	牛乳、 (手)コーンマヨトースト	エネルギー	487 kcal	509 kcal
							たんぱく質	25.2 g	26.9 g
							脂質	16.8 g	16.3 g
8金	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き ほうれん草のナムル しめじとキャベツのスープ	鶏肉 鯉節	 ほうれん草、もやし しめじ、キャベツ	米 三温糖 コーン、三温糖、胡麻油	トマトケチャップ、 中濃ソース 濃口醤油、酢 味噌	牛乳、バナナ、 カル鉄スティック(ココア)	エネルギー	564 kcal	598 kcal
							たんぱく質	24.5 g	24.8 g
							脂質	20.8 g	20.2 g
9土	ちゃんぽん風 中華漬け	豚肉、かまぼこ、牛乳	もやし、人参、キャベツ きゅうり	中華めん、なたね油、コーン 胡麻油 胡麻、三温糖	薄口醤油、鶏がらスープ、 塩こしょう 酢、濃口醤油		エネルギー	284 kcal	242 kcal
							たんぱく質	14.4 g	12.3 g
							脂質	8 g	4.8 g
12火	肉うどん 五目ご飯	牛肉、鯉節 鯉節	人参、白菜、玉葱、葱 人参、ごぼう、 さやいんげん	うどん、三温糖 米、つきこん	薄口醤油 薄口醤油、味醂	牛乳、みかん、 お豆腐屋さんのかりんとう	エネルギー	563 kcal	665 kcal
							たんぱく質	25.9 g	27.3 g
							脂質	11.1 g	9.7 g
13水	ご飯 さわらの照り焼き れんこんのきんぴら 水菜と玉葱のすまし汁	さわら 牛ミンチ 鯉節	れんこん、人参、さやいんげん 水菜、玉葱	米 三温糖 胡麻、胡麻油、三温糖	濃口醤油、味醂 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、干し芋、 英字ビスケット	エネルギー	561 kcal	597 kcal
							たんぱく質	23.3 g	24.3 g
							脂質	15.2 g	14.1 g
14木	ピラフ チキンナゲット ミニトマト 胡麻酢和え 小松菜ともやしのスープ	ベーコン チキンナゲット	玉葱、ミックスベジタブル ミニトマト きゅうり、キャベツ、若布、 人参 小松菜、もやし	米、バター コーン油 三温糖	チキンコンソメ、 塩こしょう トマトケチャップ 酢、薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、(手)紅茶ケーキ	エネルギー	622 kcal	644 kcal
							たんぱく質	19.2 g	18.9 g
							脂質	25.9 g	26.2 g
15金	ご飯 筑前煮 わかめとえのきの酢の物	鶏肉、鯉節	人参、ごぼう、れんこん、 さやいんげん、干し椎茸 若布、きゅうり、えのき草	米 里芋、三温糖、胡麻油 三温糖	酒、味醂、濃口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、ぶどうゼリー、 あまからせん	エネルギー	400 kcal	410 kcal
							たんぱく質	16.3 g	15.8 g
							脂質	11.7 g	10.1 g
16土	お弁当日です。						エネルギー	0 kcal	0 kcal
							たんぱく質	0 g	0 g
							脂質	0 g	0 g
18月	ご飯 鮭の塩焼き 白和え 白菜とえのきの味噌汁	鮭 絞豆腐 鯉節	人参、ほうれん草 えのき草、白菜	米 すり胡麻、三温糖	塩 白味噌、濃口醤油 味噌	牛乳、バナナ、 畑のクラッカー	エネルギー	526 kcal	563 kcal
							たんぱく質	26.2 g	28.4 g
							脂質	15.3 g	14.6 g
19火	ご飯 かぶのそぼろ煮 華風和え	豚ミンチ、鯉節 糸鯉	かぶ、人参、玉葱、 生しいたけ ほうれん草、人参、もやし	米 三温糖、なたね油、片栗粉 胡麻油、三温糖	酒、薄口醤油、味醂 濃口醤油	牛乳、(手)ジャムサンド	エネルギー	550 kcal	570 kcal
							たんぱく質	22.3 g	22.3 g
							脂質	16.4 g	15.4 g
20水	ご飯 つくね焼き ブロッコリーのレモン酢和え かぼちゃのスープ	豚ミンチ、鶏ミンチ、卵	葱、干ひじき ブロッコリー、人参、きゅうり レモン汁 かぼちゃ、もやし	米 白胡麻、パン粉、三温糖 三温糖、なたね油	濃口醤油、酒 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、りんご、根昆布あられ	エネルギー	491 kcal	515 kcal
							たんぱく質	20 g	20.3 g
							脂質	16.7 g	16.1 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	499 kcal	550kcal
	たんぱく質	20.8 g	20.0g
	脂質	15.6 g	12~18g
幼児	エネルギー	519 kcal	580kcal
	たんぱく質	20.9 g	22.4g
	脂質	14.2 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 1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		
21 木	木の葉丼 きゅうりの昆布茶漬け 大根と玉葱の味噌汁	卵、油揚げ、かまぼこ、 鰹節 鰹節	玉葱、ほうれん草、人参 きゅうり、人参 大根、玉葱、葱	米、三温糖、片栗粉	味醂、薄口醤油 昆布茶、塩 味噌	ももヨーグルト、 お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	442 kcal 22.3 g 10.9 g	409 kcal 20.4 g 7.8 g
22 金	ご飯 マーボー豆腐 キャベツの中華和え	絞り豆腐、豚ミンチ、 牛ミンチ	人参、玉葱、にら、葱、しょうが 人参、キャベツ	米 三温糖、胡麻油、片栗粉 コーン、胡麻油、三温糖	濃口醤油、赤味噌、 チキンコンソメ、 塩こしょう 薄口醤油	牛乳、(手)鬼饅頭風蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質	564 kcal 20.1 g 19.4 g	599 kcal 20.5 g 19 g
23 土	高菜ご飯 具だくさん豚汁 みかん	豚肉、鰹節	たかな 大根、人参、玉葱、葱、 ごぼう みかん	米 里芋	味噌		エネルギー たんぱく質 脂質	317 kcal 12.4 g 5.1 g	298 kcal 10.3 g 1.4 g
25 月	ご飯 鶏肉のﾊﾞｰﾊﾞｰｷｬｰﾚｰｽﾞ焼き ほうれん草のナムル しめじとキャベツのスープ	鶏肉 鰹節	ほうれん草、もやし しめじ、キャベツ	米 三温糖 コーン、三温糖、胡麻油	トマトケチャップ、 中濃ソース 濃口醤油、酢 味噌	(手)チヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質	494 kcal 24.2 g 15.7 g	493 kcal 23.1 g 13 g
26 火	ビーンズカレーライス 醤油ドレッシング和え	大豆、鶏肉	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン	米、じゃが芋、なたね油 コーン、なたね油、三温糖	カレールウ 濃口醤油、酢	のむヨーグルト、オレンジ、 紫芋チップ	エネルギー たんぱく質 脂質	545 kcal 17 g 17 g	566 kcal 16.7 g 15.1 g
27 水	ご飯 筑前煮 わかめとえのきの酢の物	鶏肉、鰹節	人参、ごぼう、れんこん、 さやいんげん、干し椎茸 若布、きゅうり、えのき茸	米 里芋、三温糖、胡麻油 三温糖	酒、味醂、濃口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、みかん、 荒挽きえびせん	エネルギー たんぱく質 脂質	472 kcal 17.5 g 12.6 g	491 kcal 17.1 g 11.1 g
28 木	ご飯 ちくわの磯辺揚げ 青菜とキャベツのお浸し 里芋の味噌汁	ちくわ、卵、青のり 糸鰹 鰹節	小松菜、キャベツ、えのき茸 もやし	米 小麦粉、コーン油 里芋	B・P 濃口醤油 味噌	チーズ、 ミニ野菜スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	438 kcal 20.6 g 14.2 g	456 kcal 21.9 g 12 g
29 金	ご飯 さわらの照り焼き れんこんのきんぴら 水菜と玉葱のすまし汁	さわら 牛ミンチ 鰹節	れんこん、人参、さやいんげん 水菜、玉葱	米 三温糖 胡麻、胡麻油、三温糖	濃口醤油、味醂 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、(手)キャラメル飴、 やさいゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質	504 kcal 24.3 g 18.7 g	534 kcal 25.5 g 18.3 g
30 土	ちゃんぽん風 中華漬け	豚肉、かまぼこ、牛乳	もやし、人参、キャベツ きゅうり	中華めん、なたね油、コーン 胡麻油 胡麻、三温糖	薄口醤油、鶏がらスープ、 塩こしょう 酢、濃口醤油		エネルギー たんぱく質 脂質	284 kcal 14.4 g 8 g	242 kcal 12.3 g 4.8 g