

令和3年 4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	入園・進級式						エネルギー	0 kcal	0 kcal
							たんぱく質	0 g	0 g
							脂質	0 g	0 g
2 金	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 もやしの胡麻和え	鶏ミンチ、鰹節	かぼちゃ、人参、玉葱、 さやいんげん もやし、人参、きゅうり	米 三温糖、片栗粉 三温糖、すり胡麻	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、オレンジ、 きなこせんべい	エネルギー	460 kcal	483 kcal
							たんぱく質	17.8 g	17.8 g
							脂質	11.4 g	10 g
3 土	ナポリタン キャベツの昆布茶漬け	ベーコン	人参、ピーマン、玉葱、 トマト缶詰(ホール) キャベツ、人参	スパゲティー、なたね油	トマトケチャップ、 塩こしょう、 チキンコンソメ 昆布茶		エネルギー	327 kcal	262 kcal
							たんぱく質	11.3 g	8.1 g
							脂質	9.6 g	5.9 g
5 月	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き きのこサラダ キャベツのスープ	鶏肉		米 三温糖 コーン、胡麻油	トマトケチャップ、 中濃ソース 濃口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳(手)フルーツポンチ、 豆乳クッキー	エネルギー	563 kcal	597 kcal
							たんぱく質	19.9 g	20.2 g
							脂質	16.3 g	15.3 g
6 火	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりと若布の酢の物	牛肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜 若布、きゅうり	米 つきこん、麩、なたね油、 三温糖 三温糖	濃口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、やさいゼリー、 ミルクスティック	エネルギー	494 kcal	522 kcal
							たんぱく質	19.2 g	19.2 g
							脂質	15 g	14.1 g
7 水	カレーライス ツナサラダ	豚肉 ツナ	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり、レモン汁	米、じゃが芋、なたね油 三温糖、なたね油	カレールウ 濃口醤油	チーズ、ほしのおせんべい	エネルギー	512 kcal	495 kcal
							たんぱく質	18.4 g	16.7 g
							脂質	17.4 g	15.2 g
8 木	ご飯 肉じゃが ゆかり和え	牛肉	人参、玉葱、ごぼう、 グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参	米 じゃが芋、つきこん、胡麻油 三温糖	濃口醤油 ゆかり	牛乳、バナナ、クラッカー	エネルギー	501 kcal	531 kcal
							たんぱく質	17.4 g	17.5 g
							脂質	10.8 g	9.4 g
9 金	ご飯 鮭の塩焼き ちくわの和え物 小松菜と玉葱の味噌汁	鮭 ちくわ 鰹節	白菜、人参 小松菜、玉葱	米 すり胡麻	塩 濃口醤油 味噌	牛乳、 (手)シュガートースト	エネルギー	522 kcal	559 kcal
							たんぱく質	26.5 g	28.7 g
							脂質	16.1 g	15.6 g
10 土	高菜ご飯 貝だくさん豚汁 オレンジ	豚肉、鰹節	たかな 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	290 kcal	268 kcal
							たんぱく質	12.2 g	10 g
							脂質	5 g	1.3 g
12 月	若布うどん たけのご御飯	鶏肉、鰹節 油揚げ、鰹節	若布、人参、白菜、葱 たけのこ	うどん、三温糖 米	薄口醤油 薄口醤油、酒	牛乳、(手)豆乳蒸しパン	エネルギー	609 kcal	628 kcal
							たんぱく質	24.8 g	25.1 g
							脂質	16.9 g	16.1 g
13 火	ご飯 白身魚の胡麻揚げ 彩りお浸し 豆腐とえのきの味噌汁	かれい、卵 糸鰹 木綿豆腐、鰹節	ほうれん草、白菜、人参、 しめじ えのき茸	米 小麦粉、白胡麻、黒胡麻、 パン粉、コーン油	塩こしょう 濃口醤油 味噌	牛乳、りんご、小魚せんべい	エネルギー	528 kcal	559 kcal
							たんぱく質	24.9 g	27 g
							脂質	16.9 g	15.6 g
14 水	ご飯 マーボー豆腐 ひじきのナムル	絞豆腐、豚ミンチ、 牛ミンチ	人参、玉葱、にら、葱、しょうが ひじき もやし、人参、きゅうり	米 三温糖、胡麻油、片栗粉 胡麻、三温糖、胡麻油	濃口醤油、赤味噌、 チキンコンソメ、 濃口醤油、酢	ヨーグルト、 お豆腐屋さんのかりんとう	エネルギー	465 kcal	458 kcal
							たんぱく質	19.6 g	18.1 g
							脂質	14.5 g	12 g
15 木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き きのこサラダ キャベツのスープ	鶏肉	ほうれん草、人参、しめじ キャベツ、えのき茸	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	牛乳、(手)ツナサンド	エネルギー	592 kcal	640 kcal
							たんぱく質	22.8 g	24.3 g
							脂質	25.4 g	26.1 g
16 金	ご飯 豚ニラ炒め 和風サラダ さつま芋のすまし汁	豚肉 ちくわ 鰹節	にら れんこん、きゅうり、人参 玉葱	米 なたね油 すり胡麻、三温糖 さつま芋	味噌、味醂、濃口醤油 酢、白味噌、 マヨネーズ 薄口醤油、塩	牛乳、いちご、 クリームサンドクラッカー	エネルギー	511 kcal	536 kcal
							たんぱく質	28.1 g	29.4 g
							脂質	14 g	12.8 g
17 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

		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	20.8 g	20.0g
	脂質	15.0 g	12~18g
幼児	エネルギー	523 kcal	580kcal
	たんぱく質	21.0 g	22.4g
	脂質	13.7 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 4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		
19 月	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ちくわの和え物 小松菜と玉葱の味噌汁	鮭 ちくわ 鯉節	白菜、人参 小松菜、玉葱	米 三温糖、胡麻油 すり胡麻	マヨネーズ 濃口醤油、味噌、味醂、酒 濃口醤油 味噌	牛乳、オレンジ、 どうぶつビスケット	エネルギー 501 kcal 529 kcal たんぱく質 25.5 g 26 g 脂質 16.7 g 15.6 g
20 火	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 もやし胡麻和え	鶏ミンチ、鯉節	かぼちゃ、人参、玉葱、 さやいんげん もやし、人参、きゅうり	米 三温糖、片栗粉 三温糖、すり胡麻	薄口醤油 濃口醤油	のむヨーグルト、バナナ、 胚芽スティック	エネルギー 525 kcal 555 kcal たんぱく質 17.9 g 17.8 g 脂質 10.3 g 7.5 g
21 水	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりと若布の酢の物	牛肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜 若布、きゅうり	米 つきこん、麩、なたね油、 三温糖 三温糖	濃口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、ももゼリー、 発芽玄米あられ	エネルギー 475 kcal 500 kcal たんぱく質 19.2 g 19.2 g 脂質 12.1 g 10.8 g
22 木	ご飯 ハンバーグ 醤油ドレッシング和え ミニトマト 水菜のスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、卵	玉葱 キャベツ、きゅうり、人参 ミニトマト 水菜、玉葱	米 パン粉 コーン、なたね油、三温糖	塩こしょう、 トマトケチャップ、 中濃ソース 濃口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、 (手)米粉のバナナマフィン	エネルギー 597 kcal 638 kcal たんぱく質 20.5 g 21 g 脂質 22.1 g 21.8 g
23 金	カレーライス ツナサラダ	豚肉 ツナ	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり、レモン汁	米、じゃが芋、なたね油 三温糖、なたね油	カレールウ 濃口醤油	チーズ、お楽しみ菓子	エネルギー 509 kcal 493 kcal たんぱく質 17.8 g 16.1 g 脂質 18 g 15.6 g
24 土	高菜ご飯 貝だくさん豚汁 オレンジ	豚肉、鯉節	たかな 大根、人参、玉葱、葱、 ささがきごぼう バレンシアオレンジ	米 里芋	味噌		エネルギー 290 kcal 268 kcal たんぱく質 12.2 g 10 g 脂質 5 g 1.3 g
26 月	若布うどん たけのこ御飯	鶏肉、鯉節 油揚げ、鯉節	若布、人参、白菜、葱 たけのこ	うどん、三温糖 米	薄口醤油 薄口醤油、酒	りんごヨーグルト、 畑のクラッカー	エネルギー 559 kcal 530 kcal たんぱく質 25.4 g 23.6 g 脂質 11.5 g 8.5 g
27 火	ご飯 白身魚のあられ揚げ 彩りお浸し 豆腐とえのきの味噌汁	かれい、卵 糸鯉 木綿豆腐、鯉節	ほうれん草、白菜、人参、 しめじ えのき茸	米 ぶぶあられ、パン粉、小麦粉 コーン油	塩こしょう 濃口醤油 味噌	牛乳、いちご、ちまき	エネルギー 574 kcal 591 kcal たんぱく質 28.2 g 28.2 g 脂質 18.4 g 16.6 g
28 水	ご飯 肉じゃが ゆかり和え	牛肉	人参、玉葱、ごぼう、 グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参	米 じゃが芋、つきこん、胡麻油 三温糖	濃口醤油 ゆかり	牛乳、(手)桜クッキー	エネルギー 558 kcal 595 kcal たんぱく質 17.6 g 17.7 g 脂質 15.9 g 15 g
30 金	ご飯 豚二郎炒め 和風サラダ さつま芋のすまし汁	豚肉 ちくわ 鯉節	にら れんこん、きゅうり、人参 玉葱	米 なたね油 すり胡麻、三温糖 さつま芋	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、 ごぼうスナック	エネルギー 523 kcal 553 kcal たんぱく質 25.4 g 27.1 g 脂質 14.4 g 13.2 g