

令和3年 5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 土	和風スープパグティ キャベツの昆布茶漬け	豚肉、鰹節	人参、玉葱、えのき草、葱 キャベツ、人参	スパゲティ、片栗粉	薄口醤油、チキンコンソメ 昆布茶		エネルギー 275 kcal 231 kcal たんぱく質 13.8 g 11.8 g 脂質 5.2 g 1.6 g
6 木	鶏南蛮うどん ひじきごはん	鶏肉、鰹節 油揚げ	玉葱、葱 干ひじき、人参	うどん、三温糖 米、つきこん、三温糖	薄口醤油 濃口醤油、味醂	牛乳、りんごゼリー、 ねじりん棒	エネルギー 567 kcal 587 kcal たんぱく質 21.3 g 21.7 g 脂質 13.5 g 12.7 g
7 金	ご飯 豚肉のカレー炒め 三色和え 春キャベツスープ	豚肉	玉葱、ピーマン 小松菜、人参 キャベツ、もやし	米 なたね油 じゃが芋、すり胡麻、三温糖	味醂、濃口醤油、酒、 純カレー 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、バナナ、花せんべい	エネルギー 505 kcal 532 kcal たんぱく質 22.5 g 23.2 g 脂質 11.8 g 10.4 g
8 土	雑魚ご飯 貝たくさん豚汁 チーズ	ちりめん雑魚 豚肉、焼き豆腐、鰹節 チーズ	大根、人参、玉葱、葱	米、三温糖 さつま芋	濃口醤油、味醂 味噌		エネルギー 387 kcal 355 kcal たんぱく質 18.7 g 17.1 g 脂質 9.7 g 6.5 g
10 月	ご飯 鶏肉の五目煮 ほうれん草のお浸し	鶏肉 糸鰹	人参、玉葱、ごぼう、干し椎茸 ほうれん草、人参	米 つきこん、三温糖、なたね油	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)フルーツサンド	エネルギー 615 kcal 609 kcal たんぱく質 21.2 g 20 g 脂質 17.8 g 15.1 g
11 火	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 梅胡麻酢和え	鶏ミンチ、鰹節	人参、玉葱、さやいんげん きゅうり、もやし、人参、 梅干し、若布	米 じゃが芋、三温糖、片栗粉 胡麻、三温糖	薄口醤油 酢	牛乳、いちご、ひじきあられ	エネルギー 479 kcal 502 kcal たんぱく質 17.6 g 17.3 g 脂質 12.4 g 10.9 g
12 水	豆御飯 鮭のチーズ焼き キャベツと油揚げの和え物 さつま芋のすまし汁	えんどう豆 鮭、ナチュラルチーズ 油揚げ 鰹節	昆布 キャベツ、人参、しめじ 玉葱	米 さつま芋	塩 パセリ(乾)、塩こしょう 薄口醤油 薄口醤油、塩	のむヨーグルト、りんご、 海藻スナック	エネルギー 541 kcal 552 kcal たんぱく質 26.3 g 27 g 脂質 11.2 g 8.8 g
13 木	ご飯 鶏ささ身のフライ 中華和え ほうれん草のスープ	鶏ささ身、卵	赤ピーマン、キャベツ、 きゅうり ほうれん草、もやし	米 小麦粉、パン粉、コーン油 コーン、胡麻油、三温糖	塩こしょう、 トマトケチャップ 濃口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、(手)プレーンケーキ	エネルギー 584 kcal 627 kcal たんぱく質 26.6 g 28.5 g 脂質 20.1 g 19.7 g
14 金	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、オレンジ、 やさいぼうろ	エネルギー 512 kcal 525 kcal たんぱく質 20.7 g 20.5 g 脂質 14.9 g 13.9 g
15 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
17 月	鶏南蛮うどん ひじきごはん	鶏肉、鰹節 油揚げ	玉葱、葱 干ひじき、人参	うどん、三温糖 米、つきこん、三温糖	薄口醤油 濃口醤油、味醂	ももヨーグルト、 ココアサブレ	エネルギー 559 kcal 539 kcal たんぱく質 22.2 g 21.1 g 脂質 11.8 g 9 g
18 火	ご飯 豚肉の味噌炒め 三色和え 春キャベツのすまし汁	豚肉 鰹節	葱 小松菜、人参 キャベツ、もやし	米 胡麻、なたね油 じゃが芋、すり胡麻、三温糖	味噌、味醂、濃口醤油 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、(手)ピザ風マフィン	エネルギー 577 kcal 602 kcal たんぱく質 28.1 g 27.9 g 脂質 18.6 g 17.8 g
19 水	カレーライス レモン酢和え	牛肉	玉葱、人参 キャベツ、人参、きゅうり、 レモン汁	米、じゃが芋、なたね油 三温糖、なたね油	カレールー 濃口醤油	牛乳、バナナ、紫芋チップ	エネルギー 557 kcal 573 kcal たんぱく質 17 g 16.5 g 脂質 17.2 g 16.4 g
20 木	ご飯 若草揚げ キャベツと青菜のおかか和え かぼちゃと玉葱の味噌汁	かだい、卵 糸鰹 鰹節	キャベツ、ほうれん草、人参、 えのき草 かぼちゃ、玉葱	米 小麦粉、片栗粉、コーン油	抹茶、B・P、塩 濃口醤油 味噌	チーズ、きなこウエハース	エネルギー 479 kcal 468 kcal たんぱく質 22.9 g 22.1 g 脂質 16.8 g 13.7 g
21 金	ご飯 ボークビーンズ 春雨サラダ	豚肉、大豆 ハム	人参、玉葱、しめじ、 グリーンピース、 トマト缶詰(ホール) きゅうり、人参	米 なたね油、三温糖 春雨、三温糖、なたね油	チキンコンソメ、 トマトケチャップ 酢、濃口醤油	牛乳、 (手)プレーンクッキー	エネルギー 585 kcal 604 kcal たんぱく質 20.5 g 20.6 g 脂質 19.4 g 18 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	542 kcal	550kcal
	たんぱく質	22.3 g	20.0g
	脂質	15.8 g	12~18g
幼児	エネルギー	554 kcal	580kcal
	たんぱく質	22.1 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 5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		
22 土	雑魚ご飯 具だくさん豚汁 チーズ	ちりめん雑魚 豚肉、焼き豆腐、鰹節 チーズ	大根、人参、玉葱、葱	米、三温糖 さつまいも	濃口醤油、味醂 味噌		エネルギー たんぱく質 脂質	387 kcal 18.7 g 9.7 g	355 kcal 17.1 g 6.5 g
24 月	ご飯 鶏肉の香り焼き 胡麻ドレッシング和え ごぼうと油揚げの味噌汁	鶏肉、青のり 油揚げ、鰹節	しょうが キャベツ、きゅうり ごぼう、葱	米 胡麻、胡麻油 コーン、すり胡麻、胡麻油、 三温糖	濃口醤油、酒 薄口醤油、酢 味噌	牛乳、みかんゼリー、 お豆腐屋さんのビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	516 kcal 22.6 g 22.3 g	555 kcal 23.8 g 22.8 g
25 火	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 梅胡麻酢和え	鶏ミンチ、鰹節	人参、玉葱、さやいんげん きゅうり、もやし、人参、 梅干し、若布	米 じゃが芋、三温糖、片栗粉 胡麻、三温糖	薄口醤油 酢	牛乳、りんご、セサミラスク	エネルギー たんぱく質 脂質	498 kcal 17.5 g 12.6 g	523 kcal 17.3 g 11.1 g
26 水	豆御飯 サワラのチャンチャン焼き キャベツと油揚げの和え物 さつまいものすまし汁	えんどう豆 さわら 油揚げ 鰹節	昆布 キャベツ、人参、しめじ 玉葱	米 さつまいも	塩 味噌、味醂 薄口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、 (手)コーンマヨトースト	エネルギー たんぱく質 脂質	608 kcal 27.4 g 19.1 g	627 kcal 28.2 g 18.8 g
27 木	ご飯 鶏肉の五目煮 ほうれん草のお浸し	鶏肉 糸鰹	人参、玉葱、ごぼう、干し椎茸 ほうれん草、人参	米 つきこん、三温糖、なたね油	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、オレンジ、 お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	531 kcal 17.8 g 17.7 g	536 kcal 16.7 g 15.6 g
28 金	牛丼 わかめとえのきの酢の物 豆腐のすまし汁	牛肉、鰹節 木綿豆腐、鰹節	玉葱 若布、きゅうり、えのき草 みつば	米、三温糖 三温糖	味醂、濃口醤油 酢、薄口醤油 薄口醤油、塩	(手)フルーツヨーグルト、 しょうゆあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	537 kcal 28.6 g 9.5 g	516 kcal 27.2 g 6.1 g
29 土	和風スープスパゲティー キャベツの昆布茶漬け	豚肉、鰹節	人参、玉葱、えのき草、葱 キャベツ、人参	スパゲティー、片栗粉	薄口醤油、チキンコンソメ 昆布茶		エネルギー たんぱく質 脂質	275 kcal 13.8 g 5.2 g	231 kcal 11.8 g 1.6 g
31 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	チーズ、胚芽ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	511 kcal 20.5 g 17.5 g	496 kcal 18.9 g 15.4 g