

令和3年 3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 ぶりの照り焼き 白菜のお浸し さつま芋と玉葱の味噌汁	ぶり 油揚げ 鰹節	白菜、人参 玉葱	米 三温糖 さつま芋	濃口醤油、味醂 濃口醤油 味噌	牛乳、オレンジ、 クリームラスク	エネルギー 553 kcal 585 kcal たんぱく質 25.3 g 25.9 g 脂質 19.3 g 18.7 g
2火	ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ キャベツときゅうりのサラダ 菜の花汁	高野豆腐、ちりめん雑魚、 錦糸卵 鶏肉 鰹節	昆布、人参、干し椎茸、絹さや しょうが キャベツ、きゅうり 菜の花、人参、玉葱	米、三温糖 片栗粉、コーン油 三温糖、なたね油	酢、塩、刻みのり、濃口醤油、 味醂 濃口醤油、酒 薄口醤油、酢 味噌	牛乳、三色ゼリー、 (手)カップケーキ	エネルギー 629 kcal 669 kcal たんぱく質 24.1 g 24.8 g 脂質 27.2 g 27.4 g
3水	ご飯 マーボー春雨 もやしときゅうりの和え物	豚ミンチ 焼き豚	竹の子、玉葱、にら、人参、葱、 しょうが もやし、きゅうり	米 春雨、胡麻油、三温糖、 練り胡麻、片栗粉 三温糖、胡麻油	チキンコンソメ、濃口醤油、 赤味噌、塩こしょう 酢、薄口醤油	牛乳、バナナ、野菜スナック	エネルギー 495 kcal 531 kcal たんぱく質 16.9 g 17 g 脂質 14.5 g 13.7 g
4木	ご飯 鮭の味噌焼き 切り干し大根のサラダ かぼちゃのすまし汁	鮭 油揚げ 鰹節	切り干し大根、人参、きゅうり かぼちゃ、もやし	米 三温糖、胡麻油 三温糖、胡麻油、すり胡麻	濃口醤油、味噌、味醂、酒 酢、濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、(手)抹茶ういろう	エネルギー 557 kcal 593 kcal たんぱく質 26 g 27.1 g 脂質 14.2 g 13.1 g
5金	チキンカレーライス サラダ(かに風味かまぼこ)	鶏肉 かに風味かまぼこ	トマト缶詰(ホール)、玉葱、 人参 人参、キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋	カレールウ マヨネーズ	いちごヨーグルト、 カル鉄スティック	エネルギー 563 kcal 546 kcal たんぱく質 17.8 g 15.8 g 脂質 18.2 g 16.2 g
6土	ミートソースパンネ きゅうりの塩昆布和え	豚ミンチ 塩昆布	なす、人参、玉葱、パセリ、 トマト缶詰(ホール) きゅうり	パンネ、三温糖	トマトケチャップ、 チキンコンソメ、 塩こしょう		エネルギー 328 kcal 289 kcal たんぱく質 14 g 11.7 g 脂質 7.9 g 4.5 g
8月	ご飯 豚肉の香味炒め アロワナのわかか和え キャベツと油揚げの味噌汁	豚肉 糸鰹 油揚げ、鰹節	セロリー、しょうが、葱 ブロッコリー、人参 キャベツ	米 三温糖、なたね油	濃口醤油 濃口醤油 味噌	牛乳、(手)黒糖蒸しパン	エネルギー 557 kcal 580 kcal たんぱく質 30.6 g 30.3 g 脂質 17.3 g 16.4 g
9火	きつねうどん かやく御飯	油揚げ、鰹節 鶏肉、鰹節	葱、昆布 人参、ささがきごぼう、 さやいんげん	うどん、三温糖 米、つきこん	薄口醤油、味醂、濃口醤油 薄口醤油、味醂	チーズ、オランダワッフル	エネルギー 580 kcal 550 kcal たんぱく質 25.9 g 24.1 g 脂質 15.7 g 12.6 g
10水	ご飯 根菜と厚揚げの煮物 酢の物(ちりめん雑魚)	鶏肉、ちくわ、厚揚げ、鰹節 ちりめん雑魚	大根、人参、昆布 きゅうり、若布	米 里芋、三温糖 三温糖	濃口醤油、味醂 酢、濃口醤油	牛乳、りんごゼリー、 牛乳かりんとう	エネルギー 506 kcal 535 kcal たんぱく質 18.2 g 18.3 g 脂質 15.5 g 14.5 g
11木	ゆかりご飯 豚カツ 大根サラダ(ポン酢) 春雨スープ	豚ひれ、卵	大根、きゅうり、人参、若布、 ゆず汁 かいわれだいこん、 生しいたけ	米 小麦粉、パン粉、コーン油 春雨	ゆかり 塩こしょう、 トマトケチャップ、 ウスターソース 薄口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、ロールケーキ、いちご	エネルギー 537 kcal 579 kcal たんぱく質 20 g 21.8 g 脂質 18.4 g 18 g
12金	ご飯 サワラの煮付け 青菜とちくわの和え物 大根とごぼうの味噌汁	さわら ちくわ 鰹節	しょうが 小松菜、ほうれん草、人参 大根、ごぼう	米 三温糖	薄口醤油、酒 濃口醤油 味噌	牛乳、りんご、 お豆腐屋さんの磯辺あげ	エネルギー 501 kcal 515 kcal たんぱく質 24.7 g 24.5 g 脂質 15.7 g 14.2 g
13土	ロールパン 野菜とウインナーのポトフ オレンジ	ウインナー	キャベツ、人参、玉葱、パセリ オレンジ	ロールパン じゃが芋	チキンコンソメ、白ワイン、 塩こしょう		エネルギー 378 kcal 387 kcal たんぱく質 13.6 g 12.2 g 脂質 19 g 17.1 g
15月	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜のお浸し さつま芋と玉葱の味噌汁	ぶり 油揚げ 鰹節	白菜、人参 玉葱	米 三温糖 さつま芋	濃口醤油、味醂 濃口醤油 味噌	牛乳、プリン、根昆布あられ	エネルギー 547 kcal 583 kcal たんぱく質 26.7 g 27.9 g 脂質 21 g 20.8 g
16火	ご飯 マーボー春雨 もやしときゅうりの和え物	豚ミンチ 焼き豚	竹の子、玉葱、にら、人参、葱、 しょうが もやし、きゅうり	米 春雨、胡麻油、三温糖、 練り胡麻、片栗粉 三温糖、胡麻油	チキンコンソメ、濃口醤油、 赤味噌、塩こしょう 酢、薄口醤油	牛乳、バナナ、 あずきクラッカー	エネルギー 533 kcal 567 kcal たんぱく質 18 g 18.2 g 脂質 16.7 g 15.9 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	538 kcal	550kcal
	たんぱく質	22.8 g	20.0g
	脂質	17.3 g	12~18g
幼児	エネルギー	559 kcal	580kcal
	たんぱく質	23.0 g	22.4g
	脂質	16.1 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 3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
17 水	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 華風和え かき卵汁	鶏肉 糸鰹 卵、鰹節	ほうれん草、人参、もやし 玉葱、葱	米 胡麻油、三温糖	塩麹 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、 (手)雑魚マヨトースト	エネルギー たんぱく質 脂質	552 kcal 26.8 g 19.9 g	592 kcal 28.8 g 20.1 g
18 木	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 切り干し大根のサラダ かぼちゃのスープ	鮭 油揚げ	切り干し大根、人参、きゅうり かぼちゃ、もやし	米 クリームコーン缶 三温糖、胡麻油、すり胡麻	マヨネーズ、塩こしょう、 濃口醤油 酢、濃口醤油 チキンコンソメ、 塩こしょう	のむヨーグルト、オレンジ、 木葉せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	497 kcal 21.4 g 13.7 g	532 kcal 23 g 11.7 g
19 金	カレーライス サラダ(かに風味かまぼこ)	牛肉 かに風味かまぼこ	玉葱、人参 人参、キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋、なたね油	カレールウ マヨネーズ	牛乳、(手)豆乳もち	エネルギー たんぱく質 脂質	552 kcal 20.3 g 17.9 g	585 kcal 20.6 g 17.3 g
20 土	卒園式						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	五目うどん 雑魚ご飯	鶏肉、鰹節 ちりめん雑魚	白菜、葱、干し椎茸、人参	うどん、天かす、三温糖 米、三温糖	薄口醤油 濃口醤油、味醂	(手)フルーツヨーグルト、 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質	549 kcal 21.1 g 10.5 g	527 kcal 19.6 g 7.2 g
23 火	ご飯 サワラの煮付け 青菜とちくわの和え物 大根とごぼうの味噌汁	さわら ちくわ 鰹節	しょうが 小松菜、ほうれん草、人参 大根、ごぼう	米 三温糖	薄口醤油、酒 濃口醤油 味噌	牛乳、りんご、 英字ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	531 kcal 25.6 g 15.2 g	549 kcal 25.5 g 13.6 g
24 水	ご飯 根菜と厚揚げの煮物 酢の物(ちりめん雑魚)	鶏肉、ちくわ、厚揚げ、鰹節 ちりめん雑魚	大根、人参、昆布 きゅうり、若布	米 里芋、三温糖 三温糖	濃口醤油、味醂 酢、濃口醤油	牛乳、ぶどうゼリー、 キヌアアられ	エネルギー たんぱく質 脂質	468 kcal 17.8 g 13.2 g	493 kcal 17.9 g 11.9 g
25 木	ご飯 ほうれん草のキッシュ 胡麻ドレッシング和え 豆腐のスープ	卵、ベーコン、牛乳、 生クリーム、 ナチュラルチーズ 木綿豆腐	ほうれん草、玉葱 キャベツ、きゅうり えのき茸	米 なたね油 コーン、すり胡麻、胡麻油、 三温糖	塩こしょう 薄口醤油、酢 チキンコンソメ	チーズ、カリボテスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	549 kcal 22.2 g 25.8 g	541 kcal 20.5 g 23.2 g
26 金	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁	豚肉 糸鰹 油揚げ、鰹節	玉葱、しょうが ブロッコリー、人参 キャベツ	米 三温糖、なたね油	濃口醤油、酒 濃口醤油 味噌	牛乳、いちご、 全粒粉クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	506 kcal 27 g 16 g	533 kcal 27.8 g 15.2 g