

令和3年 7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 木	ご飯 さわらの照り焼き ほうれん草のナムル かぼちゃと玉葱のスープ	さわら	ほうれん草、もやし かぼちゃ、玉葱	米 三温糖 コーン、三温糖、胡麻油	濃口醤油、味醂 濃口醤油、酢 チキンコンソメ	シャーベット、 牛乳かりんとう	エネルギー 501 kcal 505 kcal たんぱく質 18.4 g 17.2 g 脂質 13.6 g 11.1 g
2 金	ご飯 冬瓜のそぼろ煮 おくら納豆	鶏ミンチ、鯉節 納豆	とうがん、人参、玉葱、 さやいんげん オクラ	米 片栗粉、三温糖	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、すいか、クラッカー	エネルギー 486 kcal 509 kcal たんぱく質 19.2 g 19.3 g 脂質 13.1 g 11.9 g
3 土	若布ご飯 そうめん汁	鯉節	若布 キャベツ、人参、玉葱、もやし、 オクラ	米 素麺、三温糖	薄口醤油、塩		エネルギー 305 kcal 278 kcal たんぱく質 11.1 g 8.8 g 脂質 4.6 g 0.9 g
5 月	ご飯 豚肉の香味炒め 胡麻酢和え ニラと玉葱のスープ	豚肉	セロリー、しょうが、葱 きゅうり、キャベツ、若布、 人参 にら、玉葱	米 三温糖、なたね油 三温糖、すり胡麻	濃口醤油 酢、薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、枝豆、 カル鉄スティック	エネルギー 524 kcal 541 kcal たんぱく質 29.7 g 28.9 g 脂質 18.6 g 17.4 g
6 火	ご飯 エビフライ レモン酢和え セタスープ	エビ、卵 鯉節	赤ピーマン、キャベツ、 レモン汁 人参、オクラ、もやし	米 パン粉、小麦粉、コーン油 コーン、なたね油、三温糖	塩こしょう、 ウスターソース 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、セタゼリー、 (手)アナスカップケーキ	エネルギー 587 kcal 606 kcal たんぱく質 28.3 g 28.1 g 脂質 20.3 g 19.2 g
7 水	ご飯 夏野菜の炒め煮 酢の物(大根)	牛肉	ズッキーニ、なす、 さやいんげん、人参、玉葱、 トマト缶詰(ホール)、 黄ピーマン 人参、大根、きゅうり	米 なたね油、三温糖 春雨、黒すり胡麻、三温糖	トマトケチャップ、 チキンコンソメ 薄口醤油、酢	牛乳、バナナ、キヌアあられ	エネルギー 501 kcal 527 kcal たんぱく質 17.6 g 17.6 g 脂質 12.1 g 10.7 g
8 木	きつねうどん(シンプル) かやく御飯	油揚げ、鯉節 鶏肉、鯉節	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	白桃ヨーグルト、 こくまのビスケット	エネルギー 594 kcal 569 kcal たんぱく質 26.1 g 24.4 g 脂質 12.9 g 10.1 g
9 金	ご飯 鮭の胡麻味噌焼き 華風和え 豆腐とえのきのすまし汁	鮭 糸鯉 木綿豆腐、鯉節	ほうれん草、人参、もやし えのき茸	米 三温糖、胡麻油、胡麻 胡麻油、三温糖	濃口醤油、味噌、味醂、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、(手)黒糖くずもち	エネルギー 522 kcal 554 kcal たんぱく質 26 g 27 g 脂質 15.2 g 14.3 g
10 土	なすのミートソースパンネ きゅうりの昆布茶漬け	豚ミンチ	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 昆布茶、塩		エネルギー 327 kcal 288 kcal たんぱく質 13.8 g 11.5 g 脂質 7.9 g 4.5 g
12 月	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 青菜とちくわの和え物 里芋のすまし汁	鶏肉 ちくわ 鯉節	梅干し 小松菜、ほうれん草、人参 もやし	米 里芋	マヨネーズ 味醂、濃口醤油、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	チーズ、ハートせんべい	エネルギー 492 kcal 491 kcal たんぱく質 24.8 g 24.1 g 脂質 18.6 g 16.4 g
13 火	カレーライス 和風ツナサラダ	牛肉 ツナ	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、とうもろこし、 豆乳ラスク	エネルギー 558 kcal 572 kcal たんぱく質 19.2 g 18.9 g 脂質 17.6 g 16.8 g
14 水	ご飯 絞り豆腐の卵とじ もやしときゅうりの和え物	木綿豆腐、鶏肉、卵、鯉節 焼き豚	人参、玉葱、ほうれん草、 干し椎茸 もやし、きゅうり	米 なたね油 三温糖、胡麻油	薄口醤油、味醂、酒 酢、薄口醤油	牛乳、 (手)フルーツりんごのゼリー、 ミルクビスケット	エネルギー 525 kcal 559 kcal たんぱく質 22.6 g 23 g 脂質 17 g 16.1 g
15 木	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 白菜の胡麻和え 若布と麩の味噌汁	かれい ちくわ 鯉節	しょうが、人参、玉葱、絹さや、 干し椎茸 白菜 若布	米 小麦粉、コーン油、三温糖、 片栗粉 すり胡麻、コーン、三温糖 麩	酢、濃口醤油 濃口醤油 味噌	のむヨーグルト、オレンジ、 ごぼうスナック	エネルギー 500 kcal 526 kcal たんぱく質 24.1 g 24.7 g 脂質 12.2 g 9.3 g
16 金	ご飯 冬瓜のそぼろ煮 おくら納豆	鶏ミンチ、鯉節 納豆	とうがん、人参、玉葱、 さやいんげん オクラ	米 片栗粉、三温糖	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)もちもちパン	エネルギー 555 kcal 591 kcal たんぱく質 23.2 g 23.7 g 脂質 15.5 g 14.6 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	505 kcal	550kcal
	たんぱく質	22.0 g	20.0g
	脂質	14.9 g	12~18g
幼児	エネルギー	524 kcal	580kcal
	たんぱく質	21.9 g	22.4g
	脂質	13.4 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 7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		
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
19 月	若布うどん(シンプル) かやく御飯	鰹節 鶏肉、鰹節	若布、葱 人参、ささがきごぼう、 さやいんげん	うどん、三温糖 米、つぎこん	薄口醤油 薄口醤油、味醂	牛乳、枝豆、えび小判	エネルギー	549 kcal	540 kcal
							たんぱく質	26.6 g	26 g
							脂質	12.8 g	11.1 g
20 火	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 華風和え 豆腐とえのきの味噌汁	鮭 糸鰹 木綿豆腐、鰹節	 ほうれん草、人参、もやし えのき茸	米 クリームコーン缶 胡麻油、三温糖	マヨネーズ、塩こしょう、 濃口醤油 濃口醤油 味噌	シャーベット、 お楽しみ菓子	エネルギー	517 kcal	530 kcal
							たんぱく質	22.2 g	22.6 g
							脂質	15.5 g	13.4 g
21 水	ご飯 夏野菜の炒め煮 酢の物(大根)	牛肉	ズッキーニ、なす、 さやいんげん、人参、玉葱、 トマト缶詰(ホール)、 黄ピーマン 人参、大根、きゅうり	米 なたね油、三温糖 春雨、黒すり胡麻、三温糖	トマトケチャップ、 チキンコンソメ 薄口醤油、酢	牛乳、すいか、 きなこせんべい	エネルギー	548 kcal	554 kcal
							たんぱく質	18.1 g	16.9 g
							脂質	12.7 g	10 g
24 土	なすのミートソースパンネ きゅうりの昆布茶漬け	豚ミンチ	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 昆布茶、塩		エネルギー	327 kcal	288 kcal
							たんぱく質	13.8 g	11.5 g
							脂質	7.9 g	4.5 g
26 月	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 青菜とちくわの和え物 里芋のすまし汁	鶏肉 ちくわ 鰹節	梅干し 小松菜、ほうれん草、人参 もやし	米 里芋	マヨネーズ 味醂、濃口醤油、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、(手)オレンジゼリー、 あまからせん	エネルギー	529 kcal	551 kcal
							たんぱく質	24.3 g	24.6 g
							脂質	18.2 g	17.4 g
27 火	うなぎご飯 土佐和え キャベツの塩昆布和え 水菜とえのきのすまし汁	うなぎ(かば焼き)、錦糸卵 糸鰹 塩昆布 鰹節	 キャベツ、人参 水菜、えのき茸	米、三温糖 じゃが芋	味醂、酒、濃口醤油 濃口醤油 薄口醤油、味噌	チーズ、英字ビスケット	エネルギー	504 kcal	577 kcal
							たんぱく質	23.2 g	23.4 g
							脂質	16.1 g	13.8 g
28 水	ご飯 絞り豆腐の卵とじ もやしときゅうりの和え物	木綿豆腐、鶏肉、卵、鰹節 焼き豚	人参、玉葱、ほうれん草、 干し椎茸 もやし、きゅうり	米 なたね油 三温糖、胡麻油	薄口醤油、味醂、酒 酢、薄口醤油	牛乳、とうもろこし、 小魚せんべい	エネルギー	507 kcal	540 kcal
							たんぱく質	23.2 g	23.7 g
							脂質	16.9 g	16 g
29 木	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のナムル かぼちゃと玉葱のスープ	豚肉	玉葱、しょうが ほうれん草、もやし かぼちゃ、玉葱	米 三温糖、なたね油 コーン、三温糖、胡麻油	濃口醤油、酒 濃口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、(手)ジャムサンド	エネルギー	517 kcal	551 kcal
							たんぱく質	24 g	24.8 g
							脂質	12.3 g	11 g
30 金	カレーライス 和風ツナサラダ	牛肉 ツナ	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、パイナップル、 あずきクラッカー	エネルギー	581 kcal	615 kcal
							たんぱく質	20.2 g	20.4 g
							脂質	21.9 g	21.6 g
31 土	若布ご飯 そうめん汁	鰹節	若布 キャベツ、人参、玉葱、もやし、 オクラ	米 素麺、三温糖	薄口醤油、塩		エネルギー	305 kcal	278 kcal
							たんぱく質	11.1 g	8.8 g
							脂質	4.6 g	0.9 g