

令和3年 8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 | | |
| 2月 | ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの塩昆布和え | 鶏ミンチ、鯉節 塩昆布 | かぼちゃ、人参、玉葱、 さやいんげん きゅうり、人参 | 米 三温糖、片栗粉 | 薄口醤油 | 牛乳、バナナ、 おさかなサブレ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 558 kcal 18.4 g 13.7 g | 593 kcal 18.3 g 12.5 g |
| 3火 | 枝豆ご飯 ポークチャップ キャベツときゅうりのサラダ オレンジ 豆腐のスープ | 豚ロース 木綿豆腐 | 枝豆、昆布 玉葱、にんにく、 トマト缶詰(ホール) キャベツ、きゅうり オレンジ えのき茸、玉葱 | 米 三温糖、なたね油 | 塩 トマトケチャップ、 中濃ソース 薄口醤油、酢 チキンコンソメ | 牛乳、(手)ジャムケーキ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 641 kcal 23.5 g 27.2 g | 666 kcal 23.8 g 27.5 g |
| 4水 | ご飯 さばの梅煮 彩りお浸し オクラと玉葱のすまし汁 | さば 系鯉 鯉節 | 梅干し、しょうが ほうれん草、白菜、人参、 しめじ オクラ、玉葱 | 米 三温糖 | 濃口醤油、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩 | 牛乳、すいか、ねじりん棒 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 514 kcal 24.1 g 18.6 g | 531 kcal 24 g 17.4 g |
| 5木 | 夏野菜カレーライス レモン酢和え | 鶏肉 錦糸卵 | 玉葱、かぼちゃ、なす、人参、 さやいんげん キャベツ、枝豆、きゅうり、 レモン汁 | 米、なたね油 三温糖、なたね油 | カレールウ 濃口醤油 | 牛乳、 (手)フルーツ加比のゼリー、 ウエハース | エネルギー たんぱく質 脂質 | 586 kcal 17.4 g 18.3 g | 609 kcal 17.2 g 17.4 g |
| 6金 | ご飯 大豆のミートソース煮 もやし中華和え | 大豆、豚ミンチ | 人参、玉葱 もやし、きゅうり、人参 | 米 じゃが芋、胡麻、三温糖、 なたね油 胡麻、胡麻油、三温糖 | チキンコンソメ、 トマトピューレ、 ウスターソース、 トマトケチャップ 薄口醤油 | ヨーグルト、 ひじきスティック | エネルギー たんぱく質 脂質 | 511 kcal 19.5 g 16.7 g | 511 kcal 17.9 g 14.4 g |
| 7土 | お弁当日です。 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 | 0 kcal 0 g 0 g | 0 kcal 0 g 0 g |
| 10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 | チーズ、キヌアかりんとう | エネルギー たんぱく質 脂質 | 513 kcal 21.3 g 17.7 g | 495 kcal 19.7 g 15.5 g |
| 11水 | お弁当日です。 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 | 0 kcal 0 g 0 g | 0 kcal 0 g 0 g |
| 12木 | お弁当日です。 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 | 0 kcal 0 g 0 g | 0 kcal 0 g 0 g |
| 13金 | お弁当日です。 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 | 0 kcal 0 g 0 g | 0 kcal 0 g 0 g |
| 14土 | お弁当日です。 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 | 0 kcal 0 g 0 g | 0 kcal 0 g 0 g |
| 16月 | お弁当日です。 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 | 0 kcal 0 g 0 g | 0 kcal 0 g 0 g |
| 17火 | うどん(天かす) ひじきごはん | 鯉節 油揚げ | 葱、若布 干ひじき、人参 | うどん、天かす、三温糖 米、つきこん、三温糖 | 薄口醤油 濃口醤油、味噌 | 牛乳、ゼリー、 ほしのおせんべい | エネルギー たんぱく質 脂質 | 553 kcal 19.5 g 10.6 g | 562 kcal 19.7 g 9.2 g |
| 18水 | ご飯 チンジャオロース マセドアンサラダ 若布スープ | 牛肉 | 竹の子、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン 人参、きゅうり、レモン汁 若布、もやし | 米 なたね油 じゃが芋、コーン、三温糖、 なたね油 胡麻 | 薄口醤油、赤味噌、味噌 マヨネーズ チキンコンソメ | シャーベット、 胚芽スティック | エネルギー たんぱく質 脂質 | 536 kcal 17.7 g 12 g | 522 kcal 15.9 g 9.3 g |
| 19木 | ご飯 さばの梅煮 彩りお浸し オクラと玉葱のすまし汁 | さば 系鯉 鯉節 | 梅干し、しょうが ほうれん草、白菜、人参、 しめじ オクラ、玉葱 | 米 三温糖 | 濃口醤油、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩 | のむヨーグルト、バナナ、 クリームラスク | エネルギー たんぱく質 脂質 | 561 kcal 24.7 g 14.3 g | 580 kcal 24.5 g 11 g |

| | | 平均栄養価 | 目標栄養価 |
|----|-------|----------|---------|
| 乳児 | エネルギー | 541 kcal | 550kcal |
| | たんぱく質 | 21.2 g | 20.0g |
| | 脂質 | 16.5 g | 12~18g |
| 幼児 | エネルギー | 551 kcal | 580kcal |
| | たんぱく質 | 20.8 g | 22.4g |
| | 脂質 | 14.9 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 8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 かや体温となるもの | その他 調味料 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| 20 金 | 夏野菜カレーライス レモン酢和え | 鶏肉 錦糸卵 | 玉葱、かぼちゃ、なす、人参、 さやいんげん キャベツ、枝豆、きゅうり、 レモン汁 | 米、なたね油 三温糖、なたね油 | カレールウ 濃口醤油 | (手)水羊かん、 しょうゆあられ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 509 kcal 17.2 g 14.1 g | 494 kcal 15.6 g 11.3 g |
| 21 土 | 炊きこみ御飯 梅そうめん汁 | 油揚げ、鰹節 鰹節 | 人参、ささがきごぼう、 さやいんげん 梅干し、葱 | 米、つきこん 素麺、三温糖 | 薄口醤油、味醂 薄口醤油 | | エネルギー たんぱく質 脂質 | 368 kcal 17.1 g 6.4 g | 426 kcal 16.7 g 3.1 g |
| 23 月 | ご飯 鶏肉のマーマレード焼き モロヘイヤのお浸し 油揚げと玉葱の味噌汁 | 鶏肉 糸鰹 油揚げ、鰹節 | モロヘイヤ、キャベツ、 えのき茸 玉葱 | 米 マーマレード | 濃口醤油、薄口醤油、酒 濃口醤油 味噌 | 牛乳、とうもろこし、 ミニ野菜スティック | エネルギー たんぱく質 脂質 | 552 kcal 26.1 g 19.5 g | 586 kcal 27.1 g 18.9 g |
| 24 火 | ご飯 大豆のミートソース煮 もやし中華和え | 大豆、豚ミンチ | 人参、玉葱 もやし、きゅうり、人参 | 米 じゃが芋、胡麻、三温糖、 なたね油 胡麻、胡麻油、三温糖 | チキンコンソメ、 トマトピューレ、 ウスターソース、 トマトケチャップ 薄口醤油 | 牛乳、パイナップル、 ひじきあられ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 499 kcal 19.2 g 16.8 g | 527 kcal 19.3 g 16 g |
| 25 水 | ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ゆかり和え 豆腐と若布のすまし汁 | かれい 木綿豆腐、鰹節 | しょうが、人参、玉葱、絹さや、 干し椎茸 キャベツ、きゅうり 若布 | 米 小麦粉、コーン油、三温糖、 片栗粉 | 酢、濃口醤油 ゆかり 薄口醤油、塩 | 牛乳、すいか、海藻スナック | エネルギー たんぱく質 脂質 | 520 kcal 24 g 15.4 g | 539 kcal 24.9 g 13.8 g |
| 26 木 | ご飯 マーボーなす風煮 三色ナムル | 豚ミンチ | なす、玉葱、人参、葱、竹の子、 しょうが ほうれん草、人参、もやし | 米 胡麻油 胡麻、三温糖、胡麻油 | 味噌、酒、濃口醤油、 チキンコンソメ 濃口醤油、酢 | 牛乳、(手)ツナサンド | エネルギー たんぱく質 脂質 | 586 kcal 20.6 g 23.9 g | 621 kcal 21.1 g 23.6 g |
| 27 金 | 鶏そぼろ丼 きゅうりのおかか和え かぼちゃと葱のすまし汁 | 鶏ミンチ、錦糸卵 ちりめん雑魚、糸鰹 鰹節 | きゅうり、人参 かぼちゃ、葱 | 米、胡麻油、三温糖 | 濃口醤油、味醂、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩 | ヨーグルト、お楽しみ菓子 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 545 kcal 27.7 g 15.6 g | 527 kcal 26.6 g 12.9 g |
| 28 土 | 和風スープスパゲティー キャベツの昆布茶漬 | 豚肉、鰹節 | 人参、玉葱、えのき茸、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 | 281 kcal 13.8 g 5.2 g | 237 kcal 11.8 g 1.6 g |
| 30 月 | 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、オレンジ、紫芋チップ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 474 kcal 19.5 g 13.8 g | 485 kcal 19.2 g 13 g |
| 31 火 | ラーメン ジャーマンポテト 中華漬 | 豚肉 ベーコン | もやし、人参、えのき茸、葱 玉葱、パセリ きゅうり | 中華めん、胡麻油 じゃが芋 胡麻、三温糖 | チキンコンソメ、薄口醤油、 塩こしょう 塩こしょう 酢、濃口醤油 | (手)雑魚若布おにぎり | エネルギー たんぱく質 脂質 | 536 kcal 20.8 g 11.9 g | 522 kcal 19.4 g 9.1 g |