

令和3年 9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 水	ご飯 チャンチャン焼き きのこサラダ かぼちゃと玉葱のすまし汁	さわら 鯉節	ほうれん草、人参、しめじ かぼちゃ、玉葱	米 コーン、胡麻油	味噌、味醂 濃口醤油、酢 薄口醤油、塩	牛乳、りんご、えびまるせん	エネルギー たんぱく質 脂質	488 kcal 23.5 g 14.2 g	515 kcal 24.4 g 13 g
2 木	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	(手)キャロットゼリー、 豆乳クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	471 kcal 16.9 g 11.8 g	453 kcal 15 g 8.9 g
3 金	ご飯 大豆入り落とし揚げ お浸し 里芋ともやしの味噌汁	ツナ、大豆、卵 糸鯉節	枝豆、人参、玉葱、しょうが ほうれん草、小松菜、人参 もやし	米 小麦粉、コーン油 里芋	塩 濃口醤油 味噌	牛乳、チーズ、 カル鉄スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	562 kcal 25.1 g 23.9 g	575 kcal 25.3 g 22.6 g
4 土	森のスープスパゲティー きゅうりの昆布茶漬け	ベーコン	玉葱、しめじ、えのき茸、 パセリ きゅうり	スパゲティー、コーン、 なたね油	薄口醤油、チキンコンソメ 昆布茶、塩		エネルギー たんぱく質 脂質	272 kcal 10.6 g 9.2 g	229 kcal 8.2 g 6 g
6 月	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き キャベツと油揚げのお浸し 大根のすまし汁	鮭、青のり 油揚げ 鯉節	キャベツ、人参、しめじ 大根、玉葱、葱	米	マヨネーズ、塩こしょう、 濃口醤油 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、 (手)かぼちゃの蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質	515 kcal 26.5 g 16 g	532 kcal 26.6 g 14.5 g
7 火	ご飯 秋なすのカレー炒め煮 わかめとえのきの酢の物	牛肉	なす、ピーマン、人参、玉葱、 しめじ 若布、きゅうり、えのき茸	米 じゃが芋、なたね油 三温糖	チキンコンソメ、濃口醤油、 純カレー 酢、薄口醤油	のむヨーグルト、バナナ、 お豆腐屋さんの磯辺あげ	エネルギー たんぱく質 脂質	492 kcal 17.3 g 8.9 g	499 kcal 17.2 g 6.1 g
8 水	ハヤシライス ツナサラダ	牛肉 ツナ	玉葱、人参、グリーンピース、 しめじ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レモン汁	米、なたね油 三温糖、なたね油	トマトピューレ、 チキンコンソメ、 ハヤシルウ 濃口醤油	牛乳、ももゼリー、 ごまビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	562 kcal 18.8 g 19.6 g	593 kcal 18.8 g 19 g
9 木	ご飯 豚こら炒め 三色和え キャベツとえのきのスープ	豚肉	にら 小松菜、人参 キャベツ、えのき茸	米 白胡麻、コーン油 じゃが芋、すり胡麻、三温糖	味噌、味醂、濃口醤油 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、梨、カリボテスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	468 kcal 22.8 g 13.1 g	494 kcal 24.4 g 12 g
10 金	ご飯 ほうれん草のキッシュ 醤油ドレッシング和え さつま芋の玉葱のスープ	卵、ベーコン、牛乳、 生クリーム、 ナチュラルチーズ	ほうれん草、玉葱 キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン 玉葱	米 なたね油 コーン、なたね油、三温糖 さつま芋	塩こしょう 薄口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、(手)抹茶クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	625 kcal 20.8 g 26.5 g	635 kcal 19.9 g 25.4 g
11 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 オレンジ	米 里芋	味噌		エネルギー たんぱく質 脂質	290 kcal 12.2 g 5 g	268 kcal 10 g 1.3 g
13 月	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきサラダ	高野豆腐、鶏ミンチ、鯉節 焼き豚、油揚げ	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース 人参、きゅうり、 干ひじき	米 三温糖、片栗粉 胡麻、三温糖、胡麻油	薄口醤油 酢、濃口醤油	チーズ、胚芽ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	510 kcal 23.7 g 20.5 g	516 kcal 23.1 g 18.4 g
14 火	ご飯 チーズハンバーグ レモン酢和え ほうれん草ともやしのスープ 巨峰	牛ミンチ、豚ミンチ、卵、 ナチュラルチーズ	玉葱 きゅうり、キャベツ、人参、 レモン汁 ほうれん草、もやし 巨峰	米 パン粉 三温糖、なたね油	塩こしょう 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、(手)ピーチケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	636 kcal 23.5 g 26 g	677 kcal 24.2 g 26.2 g
15 水	鶏南蛮うどん 中華風炊き込みご飯	鶏肉、鯉節 焼き豚	玉葱、葱 人参、竹の子、干し椎茸	うどん、三温糖 米、三温糖	薄口醤油 濃口醤油、チキンコンソメ、 オイスターソース	いちごヨーグルト、 やさいかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	551 kcal 23.6 g 10.8 g	529 kcal 22.3 g 7.7 g
16 木	ご飯 サバの香り焼き きのこサラダ かぼちゃと玉葱のすまし汁	さば、青のり 鯉節	しょうが ほうれん草、人参、しめじ かぼちゃ、玉葱	米 三温糖、胡麻、胡麻油 コーン、胡麻油	濃口醤油、酒 濃口醤油、酢 薄口醤油、塩	牛乳、オレンジ、玄米あられ	エネルギー たんぱく質 脂質	497 kcal 24.1 g 18 g	525 kcal 24.8 g 17.2 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	531 kcal	550kcal
	たんぱく質	22.2 g	20.0g
	脂質	16.8 g	12~18g
幼児	エネルギー	543 kcal	580kcal
	たんぱく質	22.2 g	22.4g
	脂質	15.3 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。

令和3年 9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 金	ご飯 肉じゃが もやし胡麻和え	牛肉	人参、玉葱、ごぼう、 グリーンピース もやし、人参、きゅうり	米 じゃが芋、つきこん、胡麻油 三温糖 三温糖、すり胡麻	濃口醤油 濃口醤油	(手)お好み焼き	エネルギー たんぱく質 脂質	498 kcal 18.7 g 9.4 g	484 kcal 17.5 g 6.4 g
18 土	お弁当です。						エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
21 火	ご飯 鶏肉の塩麹焼き キャベツの中華和え 豆腐の味噌汁	鶏肉 木綿豆腐、鰹節	人参、キャベツ 玉葱、若布	米 コーン、胡麻油、三温糖	塩麹 薄口醤油 味噌	牛乳、お月見ゼリー、 根昆布あられ	エネルギー たんぱく質 脂質	528 kcal 23.5 g 19.6 g	559 kcal 24.9 g 19.5 g
22 水	ご飯 秋なすのカレー炒め煮 わかめとえのきの酢の物	牛肉	なす、ピーマン、人参、玉葱、 しめじ 若布、きゅうり、えのき茸	米 じゃが芋、コーン油 三温糖	チキンコンソメ、濃口醤油、 純カレー 酢、薄口醤油	牛乳、(手)豆乳もち	エネルギー たんぱく質 脂質	510 kcal 21.1 g 12.6 g	520 kcal 21.4 g 11.4 g
24 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、梨、野菜スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	499 kcal 19.9 g 15.4 g	507 kcal 19.7 g 14.5 g
25 土	高菜ご飯 具だくさん豚汁 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 オレンジ	米 里芋	味噌		エネルギー たんぱく質 脂質	290 kcal 12.2 g 5 g	268 kcal 10 g 1.3 g
27 月	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきサラダ	高野豆腐、鶏ミンチ、鰹節 焼き豚、油揚げ	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース 人参、きゅうり、 干ひじき	米 三温糖、片栗粉 胡麻、三温糖、胡麻油	薄口醤油 酢、濃口醤油	ヨーグルト、 畑のクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	524 kcal 23.5 g 16 g	505 kcal 22.1 g 13.4 g
28 火	ご飯 白身魚の香味フライ キャベツと油揚げのお浸し 大根のすまし汁	かれい、青のり、卵 油揚げ 鰹節	キャベツ、人参、しめじ 大根、玉葱、葱	米 小麦粉、パン粉、コーン油	塩こしょう 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、巨峰、ブルーノラスク	エネルギー たんぱく質 脂質	518 kcal 24 g 17.1 g	550 kcal 25.9 g 16 g
29 水	ハヤシライス ツナサラダ	牛肉 ツナ	玉葱、人参、グリーンピース、 しめじ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レモン汁	米、なたね油 三温糖、なたね油	トマトピューレ、 チキンコンソメ、 ハヤシルウ 濃口醤油	牛乳、バナナ、お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	541 kcal 19 g 18.7 g	571 kcal 19.1 g 18 g
30 木	ご飯 豚肉の味噌炒め 三色和え キャベツとえのきのスープ	豚肉	葱 小松菜、人参 キャベツ、えのき茸	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 チキンコンソメ	牛乳、(手)フルーツサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	615 kcal 27.3 g 18.1 g	625 kcal 26.7 g 16.5 g