

令和3年 11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 鶏肉の味噌焼き 和風サラダ かぼちゃのすまし汁	鶏肉 ちくわ	れんこん、きゅうり、人参 かぼちゃ、もやし	米 三温糖、胡麻油 すり胡麻、三温糖	濃口醤油、味噌、味醂、酒 酢、白味噌、 マヨネーズ 薄口醤油、塩	牛乳、柿、カリボテスナック	エネルギー 510 kcal 546 kcal たんぱく質 20.7 g 21.3 g 脂質 18.4 g 18 g
2 火	ご飯 かぶのそぼろ煮 青菜と油揚げの和え物	豚ミンチ、鯉節 油揚げ	かぶ、人参、玉葱、 生しいたけ 小松菜、ほうれん草、人参	米 三温糖、コーン油、片栗粉	酒、薄口醤油、味醂 濃口醤油	牛乳、みかんゼリー、 (手)キャラメル麩	エネルギー 545 kcal 581 kcal たんぱく質 20 g 20.2 g 脂質 19.1 g 18.9 g
4 木	ご飯 鮭のカレーマヨ焼き 胡麻ドレッシング和え 水菜ともやしのスープ	鮭	キャベツ、きゅうり、人参 水菜、もやし	米 すり胡麻、胡麻油、三温糖	純カレー、マヨネーズ、 塩こしょう 薄口醤油、酢 チキンコンソメ	チーズ、 カルテツゴフレット	エネルギー 512 kcal 524 kcal たんぱく質 21 g 21.6 g 脂質 22.9 g 21.6 g
5 金	さつま芋ご飯 豚肉ときのこのうどん	豚肉、鯉節	昆布 人参、まいたけ、えのき茸、 白菜、葱	米、さつま芋 うどん、三温糖	塩 薄口醤油	牛乳、みかん、 お豆腐屋さんの磯辺あげ	エネルギー 562 kcal 577 kcal たんぱく質 21.7 g 22 g 脂質 11.2 g 9.8 g
6 土	ロールパン 野菜とウィンナーのポトフ バナナ	ウィンナー	キャベツ、人参、玉葱、パセリ バナナ	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 353 kcal 435 kcal たんぱく質 10.8 g 12.8 g 脂質 15.3 g 17.2 g
8 月	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜のお浸し じゃが芋の味噌汁	ぶり 油揚げ 鯉節	白菜、人参 玉葱、若布	米 三温糖 じゃが芋	濃口醤油、味醂 濃口醤油 味噌	牛乳、(手)栗蒸しパン	エネルギー 564 kcal 598 kcal たんぱく質 25.2 g 25.9 g 脂質 21 g 20.6 g
9 火	ご飯 ホイコーロー風 粉ふき芋 豆腐と若布のすまし汁	豚肉 青のり 木綿豆腐、鯉節	キャベツ、玉葱、葱、にんにく、 しょうが 若布	米 なたね油、三温糖 じゃが芋	薄口醤油、赤味噌、酒 塩 薄口醤油、塩	牛乳、オレンジ 小丸せんべい	エネルギー 479 kcal 506 kcal たんぱく質 23.8 g 24.4 g 脂質 12.7 g 11.6 g
10 水	チキンカレーライス キャベツの中華和え	鶏肉	トマト缶詰(ホール)、玉葱、 人参 赤ピーマン、キャベツ	米、じゃが芋 コーン、胡麻油、三温糖	カレールー 薄口醤油	ヨーグルト、野菜ほうろ	エネルギー 527 kcal 505 kcal たんぱく質 16.4 g 14.1 g 脂質 14.4 g 11.8 g
11 木	ゆかりご飯 鶏肉の唐揚げ おさつサラダ レタスのスープ	鶏肉	しょうが きゅうり、人参 レタス、えのき茸	米 片栗粉、コーン油 さつま芋、コーン	ゆかり 濃口醤油、酒 マヨネーズ 塩こしょう チキンコンソメ	(手)りんごケーキ	エネルギー 548 kcal 628 kcal たんぱく質 15.1 g 17.3 g 脂質 22.8 g 25.2 g
12 金	ご飯 ひじき入り卵の花 ほうれん草のツナサラダ	おから、油揚げ、 鶏ミンチ、鯉節 ツナ	干ひじき、葱、 人参、干し椎茸、しょうが ほうれん草、人参	米 つきこん、三温糖 胡麻、三温糖	薄口醤油、酒 濃口醤油、酢	牛乳、バナナ、 あずきクラッカー	エネルギー 542 kcal 578 kcal たんぱく質 22 g 22.4 g 脂質 19.1 g 18.4 g
13 土	和風スープスパゲティー きゅうりの昆布茶漬け	豚肉、鯉節	人参、玉葱、えのき茸、葱 きゅうり	スパゲティー、片栗粉	薄口醤油、チキンコンソメ 昆布茶、塩		エネルギー 275 kcal 230 kcal たんぱく質 13.7 g 11.6 g 脂質 5.1 g 1.5 g
15 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 和風サラダ かぼちゃのスープ	鶏肉 ちくわ	れんこん、きゅうり、人参 かぼちゃ、もやし	米 マーマレード すり胡麻、三温糖	濃口醤油、薄口醤油、酒 酢、白味噌、 マヨネーズ チキンコンソメ	牛乳、(手)ラスク	エネルギー 554 kcal 594 kcal たんぱく質 22 g 22.6 g 脂質 19.8 g 19.4 g
16 火	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 ゆかり和え	鶏肉、高野豆腐、鯉節	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 キャベツ、きゅうり、人参	米 里芋、三温糖、胡麻油	濃口醤油 ゆかり	牛乳、柿、野菜スナック	エネルギー 496 kcal 523 kcal たんぱく質 19.4 g 19.7 g 脂質 16.2 g 15.1 g
17 水	ご飯 かぶのそぼろ煮 青菜と油揚げの和え物	豚ミンチ、鯉節 油揚げ	かぶ、人参、玉葱、 生しいたけ 小松菜、ほうれん草、人参	米 三温糖、コーン油、片栗粉	酒、薄口醤油、味醂 濃口醤油	牛乳、(手)抹茶ういろ	エネルギー 518 kcal 548 kcal たんぱく質 17.9 g 17.9 g 脂質 12.6 g 11.3 g
18 木	ご飯 サワラのフライ 大根のおかか和え ほうれん草の味噌汁	さわら、卵 糸鯉 鯉節	大根、人参、きゅうり ほうれん草、玉葱	米 小麦粉、パン粉、コーン油	塩こしょう、 ウスターソース 濃口醤油 味噌	牛乳、みかん、 牛乳かりんとう	エネルギー 560 kcal 594 kcal たんぱく質 25.9 g 26.8 g 脂質 18.8 g 18.3 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	20.6 g	20.0g
	脂質	16.1 g	12~18g
幼児	エネルギー	529 kcal	580kcal
	たんぱく質	20.8 g	22.4g
	脂質	15.1 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 11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		
19 金	さつまいご飯 豚肉ときのこのうどん	豚肉、鯉節	昆布 人参、まいたけ、えのき茸、 白菜、葱	米、さつまい うどん、三温糖	塩 薄口醤油	チーズ、英字ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	530 kcal 22.1 g 10.7 g	509 kcal 20.7 g 7.3 g
20 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
22 月	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜のお浸し じゃが芋の味噌汁	ぶり 油揚げ 鯉節	白菜、人参 玉葱、若布	米 三温糖 じゃが芋	濃口醤油、味醂 濃口醤油 味噌	牛乳、(手)きな粉トースト	エネルギー たんぱく質 脂質	561 kcal 26.3 g 21.3 g	594 kcal 27 g 21 g
24 水	ご飯 ひじき入り卵の花 ほうれん草のツナサラダ	おから、油揚げ、 鶏ミンチ、鯉節 ツナ	干ひじき、葱、 人参、干し椎茸、しょうが ほうれん草、人参	米 つきこん、三温糖 胡麻、三温糖	薄口醤油、酒 濃口醤油、酢	牛乳、ぶどうゼリー、 お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	503 kcal 20.7 g 17 g	534 kcal 21 g 16.1 g
25 木	ご飯 ホイコーロー風 粉ふき芋 豆腐と若布のすまし汁	豚肉 青のり 木綿豆腐、鯉節	キャベツ、玉葱、葱、にんにく、 しょうが 若布	米 なたね油、三温糖 じゃが芋	薄口醤油、赤味噌、酒 塩 薄口醤油、塩	牛乳、バナナ、ねじりん棒	エネルギー たんぱく質 脂質	499 kcal 23.3 g 13.8 g	529 kcal 24 g 12.7 g
26 金	木の葉丼 きゅうりのおかか和え 大根とごぼうの味噌汁	卵、油揚げ、かまぼこ、 鯉節 ちりめん雑魚、糸鯉 鯉節	玉葱、ほうれん草、人参 きゅうり、人参 大根、ごぼう	米、三温糖、片栗粉	味醂、薄口醤油 濃口醤油 味噌	のむヨーグルト、オレンジ、 二色せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	513 kcal 24.4 g 11.4 g	521 kcal 24.7 g 8.7 g
27 土	和風スープパグティー きゅうりの昆布茶漬け	豚肉、鯉節	人参、玉葱、えのき茸、葱 きゅうり	スパゲティー、片栗粉	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	275 kcal 13.7 g 5.1 g	230 kcal 11.6 g 1.5 g
29 月	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 ゆかり和え	鶏肉、高野豆腐、鯉節	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 キャベツ、きゅうり、人参	米 里芋、三温糖、胡麻油	濃口醤油 ゆかり	牛乳、りんご、 かぼちゃ豆クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	517 kcal 18.5 g 17.1 g	547 kcal 18.8 g 16.1 g
30 火	ご飯 サワラのフライ 大根のおかか和え ほうれん草の味噌汁	さわら、卵 糸鯉 鯉節	大根、人参、きゅうり ほうれん草、玉葱	米 小麦粉、パン粉、コーン油	塩こしょう、 ウスターソース 濃口醤油 味噌	ヨーグルト、おさつチップ	エネルギー たんぱく質 脂質	561 kcal 25.2 g 18 g	563 kcal 24.3 g 15.8 g