

平成30年 7月

給食予定献立表

伊勢田保育園

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 ひじき入り卵の花 小松菜たらこ	おから、油揚げ、鶏ミンチ、 鰹節 たらこ	ひじき、葱、人参、干し椎茸、 しょうが 小松菜、もやし	米 つきこん、三温糖	薄口醤油、酒 薄口醤油	(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	444 kcal 18.5 g 12.2 g	434 kcal 17.2 g 9.2 g
3火	ご飯 チンジャオロース 若布とえのきの酢の物 豆腐のすまし汁	牛肉 木綿豆腐、鰹節	竹の子、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン 若布、きゅうり、えのき茸 みつば	米 コーン油 三温糖	薄口醤油、赤味噌、味醂 酢、薄口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、とうもろこし、 山芋スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	536 kcal 25.5 g 13.7 g	568 kcal 26.3 g 12.6 g
4水	ご飯 マーボーなす ほうれん草のナムル	豚ミンチ	なす、玉葱、人参、葱、竹の子、 しょうが ほうれん草、もやし	米 胡麻油 コーン、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、すいか、二色せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	502 kcal 19.3 g 14.6 g	517 kcal 18.5 g 12.8 g
5木	ご飯 エビフライ マカロニサラダ 七タスープ 七タゼリー	エビ、卵	 人参、きゅうり 人参、オクラ、生椎茸 ゼリー	米 パン粉、小麦粉、コーン油 マカロニ、コーン	 塩こしょう、 ウスターソース マヨネーズ、塩こしょう チキンコンソメ	牛乳、ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	620 kcal 24.1 g 21.6 g	638 kcal 24.3 g 20.2 g
6金	ご飯 冬瓜のそぼろ煮 雑魚の胡麻酢和え	鶏ミンチ、鰹節 ちりめん雑魚	とうがん、人参、玉葱、 さやいんげん にら、人参、もやし	米 三温糖、片栗粉 三温糖、練り胡麻、すり胡麻	薄口醤油 薄口醤油、米酢	牛乳、バナナ、 牛乳かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	481 kcal 18.5 g 12 g	508 kcal 18.5 g 10.6 g
7土	ひじきごはん そうめん汁 オレンジ	油揚げ 豚肉、鰹節	ひじき、人参 キャベツ、もやし、玉葱、 オクラ バレンシアオレンジ	米、つきこん、三温糖 素麺、三温糖	濃口醤油、味醂 薄口醤油、塩		エネルギー たんぱく質 脂質	313 kcal 10.6 g 2.3 g	345 kcal 11.9 g 2.8 g
9月	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き 醤油ドレッシング和え きのこのスープ	鶏肉	 キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン しめじ、エリンギ	米 三温糖 コーン、コーン油、三温糖	トマトケチャップ、 中濃ソース 薄口醤油、りんご酢 チキンコンソメ、 塩こしょう	牛乳、枝豆、おさかなサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質	488 kcal 24.1 g 19.2 g	510 kcal 24.4 g 18.2 g
10火	肉うどん するめ大根 スティックきゅうり	牛肉、鰹節 さきいか、鰹節	人参、白菜、玉葱、葱 大根 きゅうり	うどん、三温糖 胡麻油、三温糖	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、 (手)ウィンナードッグ	エネルギー たんぱく質 脂質	546 kcal 30.5 g 18 g	557 kcal 31 g 17.1 g
11水	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ モロヘイヤのお浸し 麩と若布の味噌汁	かれい 糸鰹 鰹節	しょうが、人参、玉葱、絹さや、 干し椎茸 モロヘイヤ、キャベツ、 えのき茸 若布	米 片栗粉、小麦粉、コーン油、 三温糖 麩	酢、濃口醤油 濃口醤油 味噌	牛乳、ゼリー、きなこおかき	エネルギー たんぱく質 脂質	583 kcal 29 g 14.9 g	594 kcal 28.4 g 13.1 g
12木	ご飯 高野豆腐と里芋の煮物 青菜とちくわのお浸し	鶏肉、高野豆腐、鰹節 ちくわ	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 小松菜、ほうれん草、人参	米 里芋、三温糖、コーン油	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)アナナスケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	588 kcal 22.6 g 19.1 g	625 kcal 23.2 g 18.4 g
13金	夏野菜カレーライス 小エビのサラダ	鶏肉 ムキエビ、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、コーン油 三温糖、コーン油	カレールウ 濃口醤油	シャーベット、 カルテツバームクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質	510 kcal 15.9 g 15.8 g	515 kcal 14.5 g 13.5 g
14土	トマトスパゲティー 苺ジャムヨーグルト	ベーコン ヨーグルト(無糖)	玉葱、人参、エリンギ、パセリ、 トマト缶詰(ホール)	スパゲティー、コーン、 コーン油、片栗粉 いちごジャム、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 たんぱく質 脂質	324 kcal 10.2 g 9.8 g	340 kcal 10.8 g 10.7 g
17火	ご飯 さばの梅煮 磯和え かぼちゃのすまし汁	さば 鰹節	梅干し、しょうが もやし、えのき茸、人参 かぼちゃ、玉葱	米 三温糖	濃口醤油、酒 薄口醤油、刻みのり 薄口醤油、塩	牛乳、とうもろこし、 英字ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	552 kcal 26.4 g 16.5 g	569 kcal 26 g 14.9 g
18水	ご飯 マーボーなす ほうれん草のナムル	豚ミンチ	なす、玉葱、人参、葱、竹の子、 しょうが ほうれん草、もやし	米 胡麻油 コーン、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	568 kcal 22.5 g 20.7 g	593 kcal 22.2 g 19.6 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	486 kcal	550kcal
	たんぱく質	20.7 g	20.0g
	脂質	14.3 g	12～18g
幼児	エネルギー	505 kcal	580kcal
	たんぱく質	20.6 g	22.4g
	脂質	13.0 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。

平成30年 7月

給食予定献立表

伊勢田保育園

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	木	ご飯 チンジャオロース 若布とえのきの酢の物 豆腐のすまし汁	牛肉 木綿豆腐、鰹節	竹の子、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン 若布、きゅうり、えのき茸 みつば	米 コーン油 三温糖	薄口醤油、赤味噌、味醂 酢、薄口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、チーズ、豆乳ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質	515 kcal 25.3 g 19.7 g	541 kcal 25.6 g 18.9 g
20	金	うなぎご飯 粉ふき芋 キャベツの塩昆布和え オクラの味噌汁	うなぎ(かば焼き)、錦糸卵 青のり 塩昆布 鰹節	 キャベツ、人参 オクラ、もやし	米、三温糖 じゃが芋	味醂、酒、濃口醤油 塩 味噌	のむヨーグルト、オレンジ、 きなこせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	507 kcal 22.4 g 12.7 g	594 kcal 23.2 g 9.7 g
21	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
23	月	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き 醤油ドレッシング和え きのこのスープ	鶏肉	 キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン しめじ、エリンギ	米 三温糖 コーン、コーン油、三温糖	トマトケチャップ、 中濃ソース 薄口醤油、りんご酢 チキンコンソメ、 塩こしょう	シャーベット、鉄サブレ	エネルギー たんぱく質 脂質	504 kcal 17.2 g 14.8 g	509 kcal 16 g 12.2 g
24	火	ご飯 冬瓜のそぼろ煮 雑魚の胡麻酢和え	鶏ミンチ、鰹節 ちりめん雑魚	とうがん、人参、玉葱、 さやいんげん にら、人参、もやし	米 三温糖、片栗粉 三温糖、練り胡麻、すり胡麻	薄口醤油 薄口醤油、米酢	牛乳、すいか、 ミニ野菜スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	464 kcal 18.4 g 11.8 g	485 kcal 18.3 g 10.4 g
25	水	夏野菜カレーライス 小エビのサラダ	鶏肉 ムキエビ、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、コーン油 三温糖、コーン油	カレールウ 濃口醤油	牛乳、(手)オレンジゼリー、 ミルクビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	546 kcal 18.5 g 19.1 g	581 kcal 18.7 g 18.7 g
26	木	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ モロヘイヤのお浸し 麩と若布の味噌汁	かれい 糸鰹 鰹節	しょうが、人参、玉葱、絹さや、 干し椎茸 モロヘイヤ、キャベツ、 えのき茸 若布	米 片栗粉、小麦粉、コーン油、 三温糖 麩	酢、濃口醤油 濃口醤油 味噌	ヨーグルト、 お豆腐屋さんの磯辺揚げ	エネルギー たんぱく質 脂質	577 kcal 30.3 g 13.5 g	548 kcal 28 g 9.8 g
27	金	ご飯 高野豆腐と里芋の煮物 青菜とちくわのお浸し	鶏肉、高野豆腐、鰹節 ちくわ	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 小松菜、ほうれん草、人参	米 里芋、三温糖、コーン油	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、パイナップル、 畑のクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	502 kcal 20.4 g 14.3 g	529 kcal 20.9 g 13.2 g
28	土	ひじきごはん そうめん汁 オレンジ	油揚げ 豚肉、鰹節	ひじき、人参 キャベツ、もやし、玉葱、 オクラ パレンシアオレンジ	米、つきこん、三温糖 素麺、三温糖	濃口醤油、味醂 薄口醤油、塩		エネルギー たんぱく質 脂質	313 kcal 10.6 g 2.3 g	345 kcal 11.9 g 2.8 g
30	月	五目うどん 鮭と高菜のご飯	鶏肉、鰹節 鮭	白菜、葱、干し椎茸、人参 たかな、昆布	うどん、天かす、三温糖 米	薄口醤油	牛乳、チーズ、 サラダせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	580 kcal 26.2 g 16.7 g	582 kcal 26.1 g 15 g
31	火	ご飯 さばの味噌煮 磯和え かぼちゃのすまし汁	さば 鰹節	しょうが もやし、えのき茸、人参 かぼちゃ、玉葱	米 三温糖	味噌、味醂、濃口醤油 薄口醤油、刻みのり 薄口醤油、塩	牛乳、枝豆、 ミルクスティック	エネルギー たんぱく質 脂質	575 kcal 30.5 g 21.1 g	587 kcal 29.9 g 19.7 g