

平成30年 9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		
1 土	ミルクパン チーズ ミニゼリー みかんジュース	チーズ	ミニゼリー みかんジュース	ミルクパン			エネルギー たんぱく質 脂質	354 kcal 8.6 g 11.9 g	458 kcal 10.7 g 16 g
3 月	高野豆腐のそぼろ煮 華風和え	高野豆腐、鶏ミンチ、鰹節	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース ほうれん草、人参、もやし	三温糖、片栗粉 胡麻油、三温糖	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、ゼリー、 お豆腐屋さんのかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	438 kcal 21.7 g 17.9 g	462 kcal 22.9 g 18.6 g
4 火	ラーメン 中華漬け 味付け卵	豚肉 うずら卵	もやし、人参、えのき茸、葱 きゅうり	中華めん、胡麻油 胡麻、三温糖 胡麻油	チキンコンソメ、薄口醤油、 塩こしょう 酢、濃口醤油、 パプリカ(粉) 濃口醤油	(手)梅雑魚おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質	563 kcal 22.4 g 10.6 g	549 kcal 21 g 7.2 g
5 水	ご飯 さばの竜田揚げ 白和え ごぼうの味噌汁	さば 絞豆腐 鰹節	しょうが 人参、ほうれん草 ごぼう、もやし	米 片栗粉、コーン油 すり胡麻、三温糖	濃口醤油、酒 白味噌、濃口醤油 味噌	ヨーグルト、 野菜スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	547 kcal 25.9 g 18.2 g	557 kcal 26.2 g 16.8 g
6 木	カレーライス ハムサラダ	牛肉 ハム	玉葱、人参 キャベツ、人参、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油 コーン、三温糖、コーン油	カレールウ 酢、塩こしょう	牛乳、バナナ、ミニのりすけ	エネルギー たんぱく質 脂質	553 kcal 18.4 g 18.6 g	588 kcal 18.4 g 17.9 g
7 金	ご飯 干草卵 大根としらすの和え物 豆腐とえのきのすまし汁	卵、豚ミンチ しらす干し、糸鰹 木綿豆腐、鰹節	人参、玉葱、葱、干し椎茸、 ひじき 大根、人参、きゅうり えのき茸	米 三温糖、コーン油	濃口醤油 酢、濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、チーズ、(手)ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質	570 kcal 26.3 g 22.1 g	606 kcal 27.1 g 21.4 g
8 土	かつおご飯 具だくさん豚汁 オレンジ	鰹節、青のり 豚肉、鰹節	大根、人参、玉葱、葱、ごぼう バレンシアオレンジ	米、三温糖、胡麻 里芋	濃口醤油、味醂、酒 味噌		エネルギー たんぱく質 脂質	250 kcal 12.4 g 1.6 g	300 kcal 14.1 g 1.8 g
10 月	ご飯 豚肉の香味炒め わかめとえのきの酢の物 ワンタンスープ	豚肉	セロリー、しょうが、葱 生わかめ、きゅうり、えのき茸 玉葱、人参	米 三温糖、コーン油 三温糖 ワンタンの皮	濃口醤油 酢 チキンコンソメ	牛乳、巨峰、 パンダちゃんクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	467 kcal 24.4 g 13.1 g	481 kcal 23.8 g 11.6 g
11 火	ゆかりご飯 はんぺんのチーズフライ おさつサラダ ミニトマト キャベツのスープ	はんぺん、卵、粉チーズ	きゅうり、人参 ミニトマト キャベツ、えのき茸	米 小麦粉、パン粉、コーン油 さつま芋、コーン	ゆかり 塩こしょう マヨネーズ、塩こしょう チキンコンソメ、 塩こしょう	牛乳、(手)紅茶ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	680 kcal 20.8 g 24.9 g	732 kcal 22.2 g 24.9 g
12 水	ご飯 ボークビーンズ ひじきサラダ	豚肉、大豆 焼き豚、油揚げ	人参、玉葱、しめじ、 グリーンピース、 トマト缶詰(ホール) ひじき、玉葱、人参、きゅうり	米 コーン油、三温糖 胡麻、三温糖、胡麻油	チキンコンソメ、 トマトケチャップ 酢、濃口醤油	牛乳、梨、 カルテツゴフレット	エネルギー たんぱく質 脂質	502 kcal 19.6 g 14.5 g	531 kcal 19.9 g 13.4 g
13 木	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き レモン酢和え 若布スープ	鮭	きゅうり、人参、キャベツ、 レモン汁 若布、玉葱、もやし	米 クリームコーン缶 三温糖、コーン油 胡麻	マヨネーズ、塩こしょう、 濃口醤油 濃口醤油 チキンコンソメ、 塩こしょう	牛乳、オレンジ、 ザラメせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	472 kcal 21 g 15.1 g	503 kcal 22.8 g 14.4 g
14 金	マーボー春雨 三色ナムル	豚ミンチ	竹の子、玉葱、にら、人参、葱、 しょうが ほうれん草、人参、もやし	春雨、胡麻油、三温糖、 練り胡麻、片栗粉 胡麻、三温糖、胡麻油	チキンコンソメ、濃口醤油、 赤味噌、塩こしょう 濃口醤油、酢	牛乳、(手)お好み焼き	エネルギー たんぱく質 脂質	408 kcal 21.1 g 15.2 g	406 kcal 21.2 g 14.4 g
15 土	カスタードロール まるごと小魚 ミニゼリー りんごジュース	まるごと小魚	ミニゼリー りんごジュース	カスタードロール			エネルギー たんぱく質 脂質	376 kcal 10.2 g 13 g	498 kcal 12.1 g 17.1 g
18 火	豚肉ときのこのうどん 雑魚ご飯	豚肉、鰹節 しらす干し	人参、まいたけ、えのき茸、 白菜、葱	うどん、三温糖 米、三温糖	薄口醤油 濃口醤油、味醂	牛乳、バナナ、ひじきあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	514 kcal 21.7 g 9.9 g	541 kcal 22.1 g 8.4 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	466 kcal	550kcal
	たんぱく質	19.7 g	20.0g
	脂質	14.2 g	12～18g
幼児	エネルギー	496 kcal	580kcal
	たんぱく質	20.3 g	22.4g
	脂質	13.7 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。

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	水	ご飯 さばの竜田揚げ 白和え ごぼうの味噌汁	さば 絞り豆腐 鰹節	しょうが 人参、ほうれん草 ごぼう、もやし	米 片栗粉、コーン油 すり胡麻、三温糖	濃口醤油、酒 白味噌、濃口醤油 味噌	牛乳、チーズ、 カルデツサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質	536 kcal 27.9 g 22 g	571 kcal 29.8 g 22.1 g
20	木	中華丼 三色和え にらともやしのスープ	豚肉、ムキエビ	人参、玉葱、キャベツ、白菜、 絹さや、干し椎茸 小松菜、人参 にら、もやし	米、三温糖、片栗粉、 コーン油 じゃが芋、すり胡麻、三温糖	濃口醤油、チキンコンソメ 濃口醤油 チキンコンソメ、 塩こしょう	牛乳、(手)ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	543 kcal 20.5 g 12.4 g	540 kcal 20 g 10.9 g
21	金	高野豆腐のそぼろ煮 華風和え	高野豆腐、鶏ミンチ、鰹節	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース ほうれん草、人参、もやし	三温糖、片栗粉 胡麻油、三温糖	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、お月見ゼリー、 おやつカステラ	エネルギー たんぱく質 脂質	417 kcal 23.3 g 15.2 g	415 kcal 23.4 g 14 g
22	土	かつおご飯 具たくさん豚汁 オレンジ	鰹節、青のり 豚肉、鰹節	大根、人参、玉葱、葱、ごぼう パレンシアオレンジ	米、三温糖、胡麻 里芋	濃口醤油、味醂、酒 味噌		エネルギー たんぱく質 脂質	250 kcal 12.4 g 1.6 g	300 kcal 14.1 g 1.8 g
25	火	ご飯 豚肉の生姜焼き わかめとえのきの酢の物 かき卵汁	豚肉 卵、鰹節	玉葱、しょうが 若布、きゅうり、えのき茸 玉葱、葱	米 三温糖、コーン油 三温糖	濃口醤油、酒 酢、薄口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、巨峰、 カリボテスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	502 kcal 27.8 g 15.4 g	526 kcal 28.6 g 14 g
26	水	カレーライス ハムサラダ	牛肉 ハム	玉葱、人参 キャベツ、人参、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油 コーン、三温糖、コーン油	カレールウ 酢、塩こしょう	ヨーグルト、 チーズクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	527 kcal 18.5 g 16.4 g	527 kcal 16.8 g 14 g
27	木	マーボー春雨 三色ナムル	豚ミンチ	竹の子、玉葱、にら、人参、葱、 しょうが ほうれん草、人参、もやし	春雨、胡麻油、三温糖、 練り胡麻、片栗粉 胡麻、三温糖、胡麻油	チキンコンソメ、濃口醤油、 赤味噌、塩こしょう 濃口醤油、酢	牛乳、 (手)キャロットゼリー、 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質	434 kcal 15.5 g 15.7 g	432 kcal 15 g 14.7 g
28	金	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き レモン酢和え 若布スープ	鮭	 きゅうり、人参、キャベツ、 レモン汁 若布、玉葱、もやし	米 クリームコーン缶 三温糖、コーン油 胡麻	マヨネーズ、塩こしょう、 濃口醤油 濃口醤油 チキンコンソメ、 塩こしょう	牛乳、梨、えび小判	エネルギー たんぱく質 脂質	472 kcal 19.7 g 13.6 g	504 kcal 21.4 g 12.7 g
29	土	和風スープスパゲティー スティック大根 ゼリー	豚肉、鰹節	人参、玉葱、えのき茸、葱 大根 ゼリー	スパゲティー、片栗粉	薄口醤油、チキンコンソメ マヨネーズ		エネルギー たんぱく質 脂質	342 kcal 12.3 g 7.2 g	381 kcal 13.7 g 8.1 g