平成30年 8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 水	ご飯 夏野菜の炒め煮 胡麻ドレッシング和え	牛肉	ズッキーニ、なす、 さやいんげん、人参、玉葱、 トマト缶詰(ホール)、 黄ピーマン キャベツ、きゅうり	米 コーン油、三温糖 コーン、すり胡麻、コーン油 三温糖	トマトケチャップ、 チキンコンソメ 薄口醤油、酢	牛乳、オレンジ、 小魚せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	461 kcal 17.3 g 11.1 g	483 kcal 17.4 g 9.7 g
2 木	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き シルバーサラダ 冬瓜のスープ	鶏肉	人参、きゅうり、トマト とうがん、生椎茸	米 春雨、三温糖、コーン油	マヨネーズ、塩こしょう、 濃口醤油 酢、薄口醤油、塩こしょう チキンコンソメ	ヨーグルト、 ベジかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	514 kcal 19.5 g 18.6 g	510 kcal 18.1 g 16.1 g
3 金	カレーライス ツナきゅうり	豚肉 ツナ	玉葱、人参 きゅうり	米、じゃが芋、コーン油	カレールウ 塩こしょう	牛乳、バナナ、花せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	557 kcal 19.7 g 18.5 g	592 kcal 19.8 g 17.9 g
4 土	高菜ご飯 梅そうめん汁 ゼリー	豚肉、かつお節	たかな キャベツ、人参、玉葱、もやし、 オクラ、梅干し ゼリー	米 素麺、三温糖	薄口醤油		エネルギー たんぱく質 脂質	585 kcal 17 g 13.4 g	558 kcal 14.8 g 9.7 g
6 月	ご飯 鶏肉のすき焼き風煮 もやしのナムル風	鶏肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜 もやし、きゅうり、人参	米 つきこん、麩、コーン油、 三温糖 胡麻、胡麻油、三温糖	濃口醤油 酢、薄口醤油	シャーベット、 かぼちゃラスク	エネルギー たんぱく質 脂質	511 kcal 15.6 g 12.2 g	491 kcal 13.8 g 9.3 g
7 火	枝豆ご飯 豚カツ マセドアンサラダ ミニトマト モロヘイヤのスープ	豚ひれ、卵	枝豆、昆布 人参、きゅうり、レモン汁 ミニトマト モロヘイヤ、玉葱	米 小麦粉、パン粉、コーン油 じゃが芋、コーン、三温糖、 コーン油	塩 塩こしょう、 トマトケチャップ、 ウスターソース 塩こしょう チキンコンソメ、 塩こしょう	牛乳、(手)ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	643 kcal 28 g 22.4 g	659 kcal 27.3 g 21.9 g
8 水	ご飯 牛肉とごぼうの味噌煮 ほうれん草ごま和え	牛肉、鯉節	ごぼう、人参、玉葱、 グリーンピース 人参、ほうれん草	米 つきこん、三温糖、コーン油 すり胡麻、三温糖	濃口醤油、酒、赤味噌 濃口醤油	のむヨーグルト、 パイナップル、 ミニえびまるせん	エネルギー たんぱく質 脂質	480 kcal 20.5 g 8.7 g	504 kcal 20.6 g 6 g
9 木	ご飯 カレー風味焼き キャベツときゅうりのサラダ さつま芋と葱のすまし汁	さわら 鯉節	キャベツ、きゅうり 葱	米 胡麻油 三温糖、コーン油 さつま芋	純カレー、酒、濃口醤油 薄口醤油、酢 薄口醤油、塩	牛乳、とうもろこし、 胚芽スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	518 kcal 23.7 g 16.2 g	537 kcal 23.2 g 14.6 g
10 金	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 大根のおかか和え	鶏ミンチ、鯉節 糸鯉	かぼちゃ、人参、玉葱、 さやいんげん 大根、人参、きゅうり	米 三温糖、片栗粉	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、ゼリー、 しょうゆせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	492 kcal 17.3 g 10.8 g	519 kcal 17.3 g 9.3 g
13 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
14 火	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
15 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
16 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
17 金	若布うどん 鮭ご飯	鶏肉、かつお節 鮭	若布、人参、白菜、葱	うどん、三温糖 米	薄口醤油	牛乳、動物チーズ、 お豆腐屋さんのかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	581 kcal 24.8 g 17.9 g	595 kcal 25.2 g 17.1 g
18 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

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	536 kcal	550kcal
	たんぱく質	21.2 g	20.0g
	脂質	16.2 g	12~18g
幼児	エネルギー	548 kcal	580kcal
	たんぱく質	20.7 g	22.4g
	脂質	14.6 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 8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		
20	月 ご飯 鶏肉のすき焼き風煮 もやしのナムル風	鶏肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜 もやし、きゅうり、人参	米 つきこん、麩、コーン油、 三温糖 胡麻、胡麻油、三温糖	濃口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、とうもろこし、 お豆腐屋さんの磯辺揚げ	エネルギー たんぱく質 脂質	480 kcal 17.8 g 16.8 g	503 kcal 18 g 15.9 g
21	火 ご飯 雷揚げ ゆかり和え なすの味噌汁	絞り豆腐、ツナ、卵 鰹節	ひじき、人参、玉葱、 グリーンピース、干し椎茸 キャベツ、きゅうり、大根 なす、玉葱	米 片栗粉、コーン油	濃口醤油 ゆかり 味噌	牛乳、すいか、 動物ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	590 kcal 20.6 g 25.1 g	601 kcal 20 g 23.5 g
22	水 ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 大根のおかか和え	鶏ミンチ、鰹節 糸鰹	かぼちゃ、人参、玉葱、 さやいんげん 大根、人参、きゅうり	米 三温糖、片栗粉	薄口醤油 濃口醤油	(手)水羊かん、 ふんわりあられ(しょうゆ)	エネルギー たんぱく質 脂質	437 kcal 17 g 6.2 g	432 kcal 15.6 g 2.7 g
23	木 ご飯 さわらの香り焼き じゃこピー おくら納豆 キャベツとしめじのすまし汁	さわら、青のり ちりめん雑魚 納豆、糸鰹 鰹節	ピーマン オクラ キャベツ、しめじ	米 胡麻、三温糖、胡麻油 三温糖、胡麻油	濃口醤油、酒 濃口醤油、味噌 濃口醤油 薄口醤油、塩	ヨーグルト、 あずきクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	538 kcal 27.9 g 16.3 g	518 kcal 26.9 g 13.7 g
24	金 ハヤシライス ツナきゅうり	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 きゅうり	米、コーン油	ハヤシルウ、 トマトピューレ 塩こしょう	牛乳、(手)黒みつ団子	エネルギー たんぱく質 脂質	568 kcal 20.8 g 19.1 g	603 kcal 21.1 g 18.6 g
25	土 高菜ご飯 梅そうめん汁 ゼリー	豚肉、かつお節	たかな キャベツ、人参、玉葱、もやし、 オクラ、梅干し ゼリー	米 素麺、三温糖	薄口醤油		エネルギー たんぱく質 脂質	585 kcal 17 g 13.4 g	558 kcal 14.8 g 9.7 g
27	月 ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き シルバーサラダ 冬瓜のスープ	鶏肉	人参、きゅうり、トマト とうがん、生椎茸	米 三温糖、胡麻油、胡麻 春雨、三温糖、コーン油	濃口醤油、味噌、味噌、酒 酢、薄口醤油、塩こしょう チキンコンソメ	牛乳、 (手)雑魚マヨトースト	エネルギー たんぱく質 脂質	582 kcal 23.3 g 23.9 g	603 kcal 23.5 g 23.7 g
28	火 ご飯 きんぴら大豆 ほうれん草ごま和え	大豆、牛肉	ごぼう、人参、ピーマン 人参、ほうれん草	米 じゃが芋、つきこん、白胡麻 三温糖、コーン油 すり胡麻、三温糖	濃口醤油 濃口醤油	シャーベット、ねじりん棒	エネルギー たんぱく質 脂質	507 kcal 18.5 g 13 g	508 kcal 17.4 g 10.5 g
29	水 ご飯 あられ揚げ キャベツとオクラのポン酢和え かぼちゃの味噌汁	かれい、卵 鰹節	キャベツ、オクラ、ゆず汁 かぼちゃ、もやし	米 ふふあられ、パン粉、小麦粉 コーン油 三温糖	塩こしょう 薄口醤油、酢 味噌	牛乳、枝豆、 胡麻ゴーフレット	エネルギー たんぱく質 脂質	596 kcal 31 g 21.9 g	606 kcal 30.1 g 20.2 g
30	木 きつねうどん 中華風おこわ オレンジ	油揚げ、鰹節 焼き豚	葱、昆布 人参、竹の子、干し椎茸 バレンシアオレンジ	うどん、三温糖 米、もち米、三温糖	薄口醤油、味噌、濃口醤油 濃口醤油、チキンコンソメ、 オイスターソース	牛乳、 (手)りんごゼリーとフルーツ、 小丸純せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	625 kcal 21.1 g 14.3 g	625 kcal 20.3 g 12.7 g
31	金 ご飯 夏野菜の炒め煮 胡麻ドレッシング和え	牛肉	ズッキーニ、なす、 さやいんげん、人参、玉葱、 トマト缶詰(ホール)、 黄ピーマン キャベツ、きゅうり	米 コーン油、三温糖 コーン、すり胡麻、コーン油 三温糖	トマトケチャップ、 チキンコンソメ 薄口醤油、酢	牛乳、パイナップル、 きな粉ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質	495 kcal 17.9 g 15.7 g	520 kcal 18 g 14.8 g