

平成30年 10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月	ご飯 切り干し大根煮 白菜とちくわの胡麻和え	牛肉 ちくわ	切り干し大根、人参、玉葱、 グリーンピース 白菜、人参	米 つきこん、三温糖、コーン油 コーン、すり胡麻、三温糖	薄口醤油、味醂 濃口醤油	牛乳、バナナ、セサミラスク	エネルギー たんぱく質 脂質	532 kcal 19.5 g 12.7 g	565 kcal 19.5 g 11.5 g
2火	ご飯 さんまの塩焼き ほうれん草のおかか和え さつま芋の味噌汁	さんま 糸鰹 鰹節	レモン 人参、ほうれん草 玉葱、葱	米 さつま芋	塩 濃口醤油 味噌	ヨーグルト、 クリームサンドクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	579 kcal 21.8 g 15.5 g	584 kcal 20.6 g 13 g
3水	ご飯 肉じゃが 磯和え	豚肉	人参、玉葱、ごぼう、 グリーンピース もやし、えのき茸、人参	米 じゃが芋、つきこん、胡麻油 三温糖	濃口醤油 薄口醤油、刻みのり	牛乳、オレンジ、 荒挽きえびせん	エネルギー たんぱく質 脂質	484 kcal 17.8 g 10.6 g	512 kcal 18 g 9.2 g
4木	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 ツナサラダ	絞豆腐、豚ミンチ、 ムキエビ ツナ	人参、玉葱、チンゲン菜、葱、 にんにく、しょうが、 トマト缶詰(ホール) キャベツ、きゅうり、レモン汁	米 三温糖、コーン油、片栗粉 三温糖、コーン油	トマトケチャップ、 薄口醤油、水 濃口醤油	牛乳、チーズ、 ハートせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	574 kcal 24.2 g 23.2 g	609 kcal 24.9 g 23.2 g
5金	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 和風サラダ ほうれん草のすまし汁	鶏肉 ちくわ 鰹節	れんこん、きゅうり、人参 ほうれん草、玉葱	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 薄口醤油、塩	牛乳、 (手)フルーツとカリブスのゼリー、 ココアサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	553 kcal 23.2 g 18.5 g	587 kcal 23.7 g 17.9 g
6土	運動会						エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
9火	しっぽくうどん 栗御飯	鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、 鰹節	葱、大根、人参 昆布	うどん、三温糖 米、栗	薄口醤油 塩	ヨーグルト、 キヌアかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	533 kcal 23.8 g 12.2 g	506 kcal 21.8 g 9.2 g
10水	ご飯 サワラのフライ きゅうりとコーンの酢の物 豆腐と葱の味噌汁	さわら、卵 木綿豆腐、鰹節	きゅうり、若布 葱	米 小麦粉、パン粉、コーン油 コーン、三温糖	塩こしょう、 ウスターソース 酢、濃口醤油 味噌	牛乳、巨峰、 カル鉄スティック(ココア)	エネルギー たんぱく質 脂質	606 kcal 26.9 g 23.3 g	626 kcal 27.6 g 23 g
11木	ご飯 干草卵 大根としらすの和え物 二ろと玉ねぎのすまし汁	卵、豚ミンチ しらす干し、糸鰹 鰹節	人参、玉葱、葱、干し椎茸、 干ひじき 大根、人参、きゅうり にら、玉葱	米 三温糖	濃口醤油 酢、濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、柿、花花せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	476 kcal 20.4 g 13.5 g	501 kcal 20.5 g 12.3 g
12金	ご飯 秋なすのカレー炒め煮 きゅうりの昆布茶漬け	牛肉	なす、ピーマン、人参、玉葱、 しめじ きゅうり、人参	米 じゃが芋、胡麻、コーン油	チキンコンソメ、濃口醤油、 純カレー 昆布茶、塩	牛乳、(手)紅茶クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	512 kcal 18.3 g 16.4 g	540 kcal 18.6 g 15.8 g
13土	あんかけ焼きそば スティック大根 ミニゼリー	豚肉	人参、キャベツ、干し椎茸、 絹さや 大根 ミニゼリー	中華めん、胡麻油、片栗粉	チキンコンソメ、濃口醤油、 塩こしょう マヨネーズ		エネルギー たんぱく質 脂質	356 kcal 13.8 g 8.1 g	296 kcal 10.9 g 4.8 g
15月	ご飯 切り干し大根煮 白菜とちくわの胡麻和え	牛肉 ちくわ	切り干し大根、人参、玉葱、 グリーンピース 白菜、人参	米 つきこん、三温糖、コーン油 コーン、すり胡麻、三温糖	薄口醤油、味醂 濃口醤油	牛乳、バナナ、 お豆腐屋さんの磯辺揚げ	エネルギー たんぱく質 脂質	513 kcal 17.9 g 12.9 g	544 kcal 17.8 g 11.7 g
16火	ご飯 鶏肉の醤油焼き 和風サラダ ほうれん草のすまし汁	鶏肉 ちくわ 鰹節	しょうが れんこん、きゅうり、人参 ほうれん草、玉葱	米 三温糖 すり胡麻、三温糖	濃口醤油、酒 酢、白味噌、マヨネーズ 薄口醤油、塩	牛乳、ゼリー、 オランダワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質	534 kcal 22.6 g 17.6 g	565 kcal 23.1 g 16.8 g
17水	ご飯 肉じゃが 磯和え	豚肉	人参、玉葱、ごぼう、 グリーンピース もやし、えのき茸、人参	米 じゃが芋、つきこん、胡麻油 三温糖	濃口醤油 薄口醤油、刻みのり	牛乳、梨、星のおせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	481 kcal 17.1 g 11.3 g	506 kcal 17.2 g 10 g
18木	ご飯 さんまの塩焼き ほうれん草のおかか和え さつま芋の味噌汁	さんま 糸鰹 鰹節	レモン 人参、ほうれん草 玉葱、葱	米 さつま芋	塩 濃口醤油 味噌	牛乳、 (手)スコーン(梅ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂質	613 kcal 23.9 g 25.2 g	635 kcal 24.1 g 25.3 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	538 kcal	550kcal
	たんぱく質	21.8 g	20.0g
	脂質	16.4 g	12~18g
幼児	エネルギー	558 kcal	580kcal
	たんぱく質	21.8 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。

平成30年 10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	金 ご飯 鶏肉の五目煮 ひじきのナムル	鶏肉	人参、玉葱、ごぼう、干し椎茸 干ひじき、 もやし、人参、きゅうり	米 つきこん、三温糖、コーン油 胡麻、三温糖、胡麻油	薄口醤油 濃口醤油、酢	牛乳、チーズ、野菜スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	506 kcal 19.1 g 18.2 g	527 kcal 19 g 17.2 g
20	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
22	月 ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 ツナサラダ	絞豆腐、豚ミンチ、 ムキエビ ツナ	人参、玉葱、チンゲン菜、葱、 にんにく、しょうが、 トマト缶詰(ホール) キャベツ、きゅうり、レモン汁	米 三温糖、コーン油、片栗粉 三温糖、コーン油	トマトケチャップ、 薄口醤油、水 濃口醤油	牛乳、オレンジ、 あまからせん	エネルギー たんぱく質 脂質	506 kcal 21.8 g 17 g	533 kcal 22.3 g 16.3 g
23	火 ピラフ チキンナゲット 胡麻ドレッシング和え ミニトマト 小松菜ともやしのスープ	ベーコン チキンナゲット	玉葱、ミックスベジタブル キャベツ、きゅうり ミニトマト 小松菜、もやし	米、バター コーン油 すり胡麻、胡麻油	チキンコンソメ、 塩こしょう トマトケチャップ 薄口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	488 kcal 16.2 g 21.3 g	495 kcal 15.6 g 20.9 g
24	水 カレーライス チキンサラダ	豚肉 鶏ささ身	玉葱、人参 人参、キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油 コーン油、三温糖	カレールウ 酢、薄口醤油、塩こしょう	ヨーグルト、 メープルかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	507 kcal 19.1 g 13.4 g	482 kcal 17 g 10.8 g
25	木 ご飯 サワラのフライ きゅうりとコーンの酢の物 豆腐と葱の味噌汁	さわら、卵 木綿豆腐、鰹節	きゅうり、若布 葱	米 小麦粉、パン粉、コーン油 コーン、三温糖	塩こしょう、 ウスターソース 酢、濃口醤油 味噌	牛乳、(手)抹茶ういろう	エネルギー たんぱく質 脂質	644 kcal 27.3 g 19.6 g	687 kcal 28.7 g 19 g
26	金 牛丼 おからサラダ キャベツのすまし汁	牛肉、鰹節 おから、ハム かつお節	玉葱 人参、きゅうり キャベツ、しめじ	米、三温糖 コーン、コーン油、三温糖	味醂、濃口醤油 酢、薄口醤油、マヨネーズ 薄口醤油	牛乳、柿、くまさんサブリ	エネルギー たんぱく質 脂質	574 kcal 29.6 g 17.6 g	584 kcal 29.6 g 16.6 g
27	土 ロールパン スクランブルエッグ ウィンナー 具たくさんスープ	卵 ウィンナー	キャベツ、人参、玉葱	ロールパン じゃが芋	塩こしょう トマトケチャップ チキンコンソメ		エネルギー たんぱく質 脂質	298 kcal 11.3 g 12.7 g	319 kcal 10.3 g 11.4 g
29	月 しっぽくうどん 栗御飯	鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、 鰹節	葱、大根、人参 昆布	うどん、三温糖 米、栗	薄口醤油 塩	のむヨーグルト、巨峰、 発芽玄米ブランのサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	617 kcal 23.4 g 10.7 g	630 kcal 22.9 g 7.7 g
30	火 ご飯 鮭の味噌焼き キャベツと青菜のおかか和え 麩と若布のすまし汁	鮭 糸鰹 鰹節	キャベツ、ほうれん草、人参 若布	米 三温糖、胡麻油 麩	濃口醤油、味噌、味醂、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、梨、海藻スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	448 kcal 24.7 g 12.3 g	467 kcal 25.5 g 11 g
31	水 ご飯 秋なすのカレー炒め煮 きゅうりの昆布茶漬け	牛肉	なす、ピーマン、人参、玉葱、 しめじ きゅうり、人参	米 じゃが芋、胡麻、コーン油	チキンコンソメ、濃口醤油、 純カレー 昆布茶、塩	牛乳、 (手)パンキンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	565 kcal 20.1 g 18.4 g	596 kcal 20.6 g 17.9 g