

平成30年 11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 木	ご飯 大根のそぼろ煮 彩りお浸し	鶏ミンチ、鰹節 糸鰹	大根、人参、玉葱、 さやいんげん ほうれん草、白菜、人参、 しめじ	米 三温糖、片栗粉	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、ゼリー、 牛乳かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	506 kcal 17.3 g 14.2 g	534 kcal 17.3 g 13 g
2 金	ハヤシライス 和風ツナサラダ	牛肉 ツナ	玉葱、人参、グリーンピース、 マッシュルーム、しめじ キャベツ、人参、きゅうり	米、コーン油 コーン油、三温糖	トマトピューレ、 チキンコンソメ、 ハヤシルウ 濃口醤油	牛乳、バナナ、ミニのりすけ	エネルギー たんぱく質 脂質	554 kcal 20.3 g 20.4 g	585 kcal 20.5 g 19.8 g
5 月	五目うどん さつま芋ご飯	鶏肉、鰹節	白菜、葱、干し椎茸、人参 昆布	うどん、天かす、三温糖 米、さつま芋	薄口醤油 塩	ヨーグルト、ねじりん棒	エネルギー たんぱく質 脂質	564 kcal 21.4 g 10 g	569 kcal 19.9 g 6.7 g
6 火	ご飯 ホイコーロー風 粉ふき芋 豆腐とえのきのすまし汁	豚肉 青のり 木綿豆腐、鰹節	キャベツ、人参、葱、にんにく、 しょうが えのき茸	米 コーン油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	薄口醤油、赤味噌、酒 塩 薄口醤油、塩	牛乳、りんご、 英字ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	499 kcal 22.9 g 12.7 g	525 kcal 23.2 g 11.4 g
7 水	ご飯 白身魚の胡麻揚げ ブロッコリー-の中華和え かぶの味噌汁	かれい、卵 鰹節	 ブロッコリー、人参、きゅうり かぶ、玉葱、葱	米 小麦粉、パン粉、黒胡麻、 白胡麻、コーン油 コーン、胡麻油	塩こしょう 酢、濃口醤油、 オイスターソース 味噌	牛乳、チーズ、 かぼちゃラスク	エネルギー たんぱく質 脂質	566 kcal 28.5 g 21.1 g	596 kcal 29.4 g 20.4 g
8 木	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 れんこんのさんびら	鶏肉、高野豆腐、鰹節 牛ミンチ	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 れんこん、人参、さやいんげん	米 里芋、三温糖、胡麻油 白胡麻、胡麻油、三温糖	 濃口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)ふかし芋	エネルギー たんぱく質 脂質	559 kcal 20 g 15.7 g	595 kcal 20.4 g 14.7 g
9 金	ご飯 すき焼き風煮 雑魚和え	牛肉、焼き豆腐 ちりめん雑魚、油揚げ	葱、玉葱、白菜 キャベツ、しめじ	米 つきこん、麩、コーン油、 三温糖 三温糖	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、みかん、小魚せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	497 kcal 21.2 g 13.3 g	526 kcal 21.6 g 12.1 g
10 土	ちゃんぽん風 スティックきゅうり ゼリー	豚肉、かまぼこ	もやし、人参、キャベツ きゅうり ゼリー	中華めん、コーン油、コーン 胡麻油	薄口醤油、鶏がらスープ、 塩こしょう		エネルギー たんぱく質 脂質	333 kcal 12.9 g 7.9 g	370 kcal 14.2 g 8.8 g
12 月	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜のお浸し 大根とごぼうの味噌汁	ぶり 油揚げ 鰹節	 白菜、人参 ごぼう、大根	米 三温糖	濃口醤油、味醂 濃口醤油 味噌	牛乳、柿、胡麻ゴーフレット	エネルギー たんぱく質 脂質	499 kcal 24.8 g 18.8 g	525 kcal 25.7 g 18.2 g
13 火	ゆかりご飯 鶏ささ身のフライ パンプキンサラダ レタスのスープ ミニトマト	鶏ささ身、卵	 かぼちゃ、人参、玉葱、 きゅうり レタス、もやし ミニトマト	米 小麦粉、パン粉、コーン油	ゆかり 塩こしょう、 トマトケチャップ マヨネーズ チキンコンソメ、 塩こしょう	牛乳、(手)マーブルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	622 kcal 26.2 g 21.2 g	668 kcal 28.4 g 21.1 g
14 水	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	干ひじき、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	牛乳、プリン、根昆布あられ	エネルギー たんぱく質 脂質	520 kcal 23.4 g 18.1 g	554 kcal 24 g 17.5 g
15 木	木の葉丼 きゅうりの塩昆布和え きのこの味噌汁	卵、油揚げ、かまぼこ、鰹節 塩昆布 鰹節	玉葱、ほうれん草、人参 きゅうり、人参 しめじ、まいたけ、えのき茸、 生しいたけ	米、三温糖、片栗粉	味醂、薄口醤油 味噌	牛乳、オレンジ、 ミニ野菜スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	522 kcal 24 g 16.1 g	534 kcal 24.2 g 15.2 g
16 金	ご飯 大根のそぼろ煮 彩りお浸し	鶏ミンチ、鰹節 糸鰹	大根、人参、玉葱、 さやいんげん ほうれん草、白菜、人参、 しめじ	米 三温糖、片栗粉	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、 (手)ツナカレートースト	エネルギー たんぱく質 脂質	544 kcal 20.8 g 19.1 g	576 kcal 21.2 g 18.4 g
17 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	498 kcal	550kcal
	たんぱく質	20.6 g	20.0g
	脂質	15.2 g	12～18g
幼児	エネルギー	526 kcal	580kcal
	たんぱく質	21.0 g	22.4g
	脂質	14.4 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	月	五目うどん さつま芋ご飯	鶏肉、鰹節	白菜、葱、干し椎茸、人参 昆布	うどん、天かす、三温糖 米、さつま芋	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	569 kcal 21.7 g 9.8 g	574 kcal 20.2 g 6.4 g
20	火	ご飯 ホイコーロー風 粉ふき芋 豆腐とえのきのすまし汁	豚肉 青のり 木綿豆腐、鰹節	キャベツ、人参、葱、にんにく、 しょうが えのき茸	米 コーン油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	薄口醤油、赤味噌、酒 塩 薄口醤油、塩	牛乳、チーズ、 サラダせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	514 kcal 25.2 g 16.4 g	535 kcal 25.4 g 15 g
21	水	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 れんこんのきんぴら	鶏肉、高野豆腐、鰹節 牛ミンチ	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 れんこん、人参、さやいんげん	米 里芋、三温糖、胡麻油 白胡麻、胡麻油、三温糖	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)豆乳もち	エネルギー たんぱく質 脂質	545 kcal 23.2 g 18.1 g	581 kcal 23.9 g 17.4 g
22	木	ご飯 白身魚の胡麻揚げ ブロッコリー-の中華和え きのこの味噌汁	かれい、卵 鰹節	 ブロッコリー、人参、きゅうり かぶ、玉葱、葱	米 小麦粉、パン粉、黒胡麻、 白胡麻、コーン油 コーン、胡麻油	塩こしょう 酢、濃口醤油、 オイスターソース 味噌	牛乳、りんご、 おさかなサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質	517 kcal 25.3 g 17.1 g	550 kcal 26.6 g 16.4 g
24	土	ちゃんぽん風 スティックきゅうり ゼリー	豚肉、かまぼこ	もやし、人参、キャベツ きゅうり ゼリー	中華めん、コーン油、コーン 胡麻油	薄口醤油、鶏がらスープ、 塩こしょう		エネルギー たんぱく質 脂質	333 kcal 12.9 g 7.9 g	370 kcal 14.2 g 8.8 g
26	月	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜のお浸し 大根とごぼうの味噌汁	ぶり 油揚げ 鰹節	 白菜、人参 ごぼう、大根	米 三温糖	濃口醤油、味醂 濃口醤油 味噌	牛乳、(手)黒糖蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質	589 kcal 25.8 g 23.2 g	629 kcal 27.1 g 23.3 g
27	火	ご飯 すき焼き風煮 雑魚和え	牛肉、焼き豆腐 ちりめん雑魚、油揚げ	葱、玉葱、白菜 キャベツ、しめじ	米 つきこん、麩、コーン油、 三温糖 三温糖	濃口醤油 濃口醤油	のむヨーグルト、バナナ、 きなこおかき	エネルギー たんぱく質 脂質	498 kcal 20.6 g 9.8 g	529 kcal 20.7 g 7.1 g
28	水	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	干ひじき、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	牛乳、柿、山芋スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	490 kcal 20.1 g 15.4 g	517 kcal 20.3 g 14.4 g
29	木	ご飯 ベーコンポテトオムレツ 大根のポン酢和え キャベツのスープ	卵、ベーコン、牛乳 糸鰹	玉葱 大根、人参、きゅうり、ゆず汁 キャベツ、もやし	米 じゃが芋 三温糖	トマトケチャップ、 塩こしょう 酢、薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、ゼリー、おさつチップ	エネルギー たんぱく質 脂質	558 kcal 17.2 g 20.7 g	587 kcal 17.2 g 20.2 g
30	金	カレーライス 和風ツナサラダ	豚肉 ツナ	玉葱、人参 キャベツ、人参、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油 コーン油、三温糖	カレールウ 濃口醤油	牛乳、みかん、 チーズクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	562 kcal 19.3 g 18.8 g	597 kcal 19.5 g 18.2 g