

平成31年 1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		
4 金	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
5 土	クリームスパゲティー スティックきゅうり ゼリー	ベーコン	玉葱、しめじ、エリンギ、 パセリ きゅうり ゼリー	スパゲティー、コーン、 コーン油、片栗粉	チキンコンソメ、 ホワイトソース、 塩こしょう		エネルギー たんぱく質 脂質	316 kcal 12.9 g 8.2 g	352 kcal 14.3 g 9.2 g
7 月	七草粥（餅入り） 田作り 味付け卵	鯉節 かたくちいわし(田作り) うすら卵	なすな、すずな、すずしろ、 ごぎょう、はこべら、 ほとけのざ、せり、大根、かぶ、 水菜、昆布	米、もち 胡麻、すり胡麻、三温糖 胡麻油	塩 味醂、濃口醤油 濃口醤油	牛乳、クリームパン	エネルギー たんぱく質 脂質	522 kcal 21.8 g 16.8 g	598 kcal 23.8 g 17.9 g
8 火	ご飯 チーズハンバーグ おさつサラダ ミニトマト かぶと人参のスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、 ナチュラルチーズ、卵	玉葱 きゅうり、人参 ミニトマト かぶ、人参	米 パン粉 さつま芋、コーン	塩こしょう、 トマトケチャップ、 中濃ソース 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	540 kcal 20.5 g 21.7 g	567 kcal 21 g 21.5 g
9 水	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き ひじきのナムル 春雨スープ	鶏肉	 もやし、人参、きゅうり、 ひじき 生しいたけ、 かいわれだいこん	米 三温糖 胡麻、三温糖、胡麻油 春雨	トマトケチャップ、 中濃ソース 濃口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、干し芋、 荒挽きえびせん	エネルギー たんぱく質 脂質	560 kcal 20.5 g 17.8 g	595 kcal 20.7 g 17.1 g
10 木	ビーンズカレーライス ハムサラダ	大豆、鶏肉 ハム	玉葱、人参 人参、キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋 コーン油、三温糖	カレールウ 薄口醤油	牛乳、バナナ、きなこあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	594 kcal 20 g 19.5 g	602 kcal 19.4 g 18.7 g
11 金	ご飯 ぶりの竜田揚げ 切り干し大根のサラダ 麩ととろろ昆布のすまし汁	ぶり 油揚げ 鯉節	しょうが 切り干し大根、人参、きゅうり とろろ昆布	米 片栗粉、コーン油 三温糖、胡麻油、すり胡麻 麩	濃口醤油、酒 酢、濃口醤油 塩、薄口醤油	牛乳、ゼリー、 カリボテスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	559 kcal 23.6 g 23.8 g	592 kcal 24.5 g 23.5 g
12 土	ひじきごはん 貝だくさん豚汁 みかん	油揚げ 豚肉、鯉節	ひじき、人参 大根、人参、玉葱、葱、 ささがきごぼう みかん	米、つきこん、三温糖 里芋	濃口醤油、味醂 味噌		エネルギー たんぱく質 脂質	309 kcal 10.9 g 2.7 g	347 kcal 12.2 g 3.1 g
15 火	肉うどん 若布ご飯	牛肉、鯉節	人参、白菜、玉葱、葱 若布	うどん、三温糖 米	薄口醤油	ヨーグルト、 スノーマンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	511 kcal 24.2 g 7.7 g	508 kcal 23.2 g 4.6 g
16 水	ご飯 さわらの照り焼き 白和え じゃが芋の味噌汁	さわら 絞豆腐 鯉節	人参、ほうれん草 玉葱、葱	米 三温糖 すり胡麻、三温糖 じゃが芋	濃口醤油、味醂 白味噌、濃口醤油 味噌	牛乳、チーズ、しおせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	523 kcal 28 g 19.2 g	548 kcal 29 g 18.1 g
17 木	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 おかか和え	豚肉、鯉節 糸鯉	ごぼう、人参、玉葱、 グリーンピース キャベツ、えのき茸	米 つきこん、三温糖、コーン油	濃口醤油、酒、赤味噌 濃口醤油	牛乳、手)鬼饅頭風蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質	564 kcal 21.6 g 16 g	599 kcal 22 g 15 g
18 金	ご飯 根菜と厚揚げの煮物 わかめとえのきの酢の物	鶏肉、ちくわ、厚揚げ、鯉節	大根、人参、昆布 若布、きゅうり、えのき茸	米 こんにゃく、里芋、三温糖 三温糖	濃口醤油、味醂 酢、薄口醤油	のむヨーグルト、みかん、 カルテツゴフレット	エネルギー たんぱく質 脂質	511 kcal 19.1 g 9 g	539 kcal 19.2 g 6.1 g
19 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
21 月	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き ひじきのナムル 春雨スープ	鶏肉	 もやし、人参、きゅうり、 ひじき 生しいたけ、 かいわれだいこん	米 三温糖 胡麻、三温糖、胡麻油 春雨	トマトケチャップ、 中濃ソース 濃口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、干し芋、野菜スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	560 kcal 20.4 g 18 g	594 kcal 20.7 g 17.3 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	465 kcal	550kcal
	たんぱく質	18.9 g	20.0g
	脂質	13.8 g	12～18g
幼児	エネルギー	493 kcal	580kcal
	たんぱく質	19.3 g	22.4g
	脂質	13.1 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31年 1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		
22	火	カレーライス ハムサラダ	牛肉 ハム	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 濃口醤油	牛乳、(手)抹茶いろいろ	エネルギー たんぱく質 脂質	579 kcal 17.5 g 15.8 g	615 kcal 17.6 g 14.8 g
23	水	ご飯 ぶりの竜田揚げ 切り干し大根のサラダ 麩ととろろ昆布のすまし汁	ぶり 油揚げ 鰹節	しょうが 切り干し大根、人参、きゅうり とろろ昆布	米 片栗粉、コーン油 三温糖、胡麻油、すり胡麻 麩	濃口醤油、酒 酢、濃口醤油 塩、薄口醤油	牛乳、ゼリー、キヌアあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	559 kcal 23.7 g 23.8 g	592 kcal 24.5 g 23.5 g
24	木	ご飯 かぶのそぼろ煮 雑魚の胡麻酢和え	豚ミンチ、鰹節 ちりめん雑魚	かぶ、人参、玉葱、 生しいたけ にら、人参、もやし	米 三温糖、コーン油、片栗粉 三温糖、練り胡麻、すり胡麻	酒、薄口醤油、味醂 薄口醤油、米酢	牛乳、(手)ジャムケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	622 kcal 21.6 g 23.5 g	667 kcal 22 g 23.6 g
25	金	ご飯 牛肉の柳川風煮 華風和え	牛肉、卵、鰹節 糸鰹	ごぼう、玉葱、葱 ほうれん草、人参、もやし	米 三温糖、コーン油 胡麻油、三温糖	濃口醤油、味醂 濃口醤油	牛乳、りんご、ココアサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質	504 kcal 23.3 g 15.1 g	534 kcal 24.1 g 14.1 g
26	土	ひじきごはん 具だくさん豚汁 みかん	油揚げ 豚肉、鰹節	ひじき、人参 大根、人参、玉葱、葱、 ささがきごぼう みかん	米、つきこん、三温糖 里芋	濃口醤油、味醂 味噌		エネルギー たんぱく質 脂質	309 kcal 10.9 g 2.7 g	347 kcal 12.2 g 3.1 g
28	月	肉うどん 若布ご飯	牛肉、鰹節	人参、白菜、玉葱、葱 若布	うどん、三温糖 米	薄口醤油	ヨーグルト、 お豆腐屋さんのかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	495 kcal 23.9 g 7.1 g	490 kcal 22.8 g 3.9 g
29	火	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 おかか和え	豚肉、鰹節 糸鰹	ごぼう、人参、玉葱、 グリーンピース キャベツ、えのき茸	米 つきこん、三温糖、コーン油	濃口醤油、酒、赤味噌 濃口醤油	牛乳、(手)ココアサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	575 kcal 22.7 g 16.8 g	612 kcal 23.2 g 15.9 g
30	水	ご飯 さわらの照り焼き 白和え じゃが芋の味噌汁	さわら 絞り豆腐 鰹節	人参、ほうれん草 玉葱、葱	米 三温糖 すり胡麻、三温糖 じゃが芋	濃口醤油、味醂 白味噌、濃口醤油 味噌	牛乳、チーズ、 かぼちゃサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質	495 kcal 27.3 g 19.1 g	516 kcal 28.2 g 17.9 g
31	木	ご飯 根菜と厚揚げの煮物 わかめとえのきの酢の物	鶏肉、ちくわ、厚揚げ、鰹節	大根、人参、昆布 若布、きゅうり、えのき茸	米 こんにゃく、里芋、三温糖 三温糖	濃口醤油、味醂 酢、薄口醤油	牛乳、みかん、 ザラメせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	488 kcal 20 g 13.3 g	514 kcal 20.4 g 12.1 g