

平成31年 3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 金	ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ キャベツの胡麻和え 菜の花汁	高野豆腐、ちりめん雑魚、 錦糸卵 鶏肉 鰹節	昆布、人参、干し椎茸、 きゅうり しょうが キャベツ、きゅうり 菜の花、人参、玉葱	米、三温糖 片栗粉、コーン油 コーン、すり胡麻、三温糖	酢、塩、刻みのり、濃口醤油、 味醂 濃口醤油、酒 濃口醤油 味噌	牛乳、三色ゼリー、 ひなあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	611 kcal 24 g 25.5 g	651 kcal 24.9 g 25.7 g
2 土	和風スープパグティースティックきゅうりチーズ	豚肉、鰹節 チーズ	人参、玉葱、えのき茸、葱 きゅうり	スパゲティー、片栗粉	薄口醤油、チキンコンソメ		エネルギー たんぱく質 脂質	251 kcal 13.6 g 5.2 g	273 kcal 14.9 g 5.4 g
4 月	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 青菜とちくわの和え物 豆腐とえのきのすまし汁	鮭 ちくわ 木綿豆腐、鰹節	 小松菜、ほうれん草、人参 えのき茸	米 三温糖、胡麻油	マヨネーズ、濃口醤油、味噌 味醂、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、りんご、 胡麻ゴーフレット	エネルギー たんぱく質 脂質	517 kcal 26.7 g 17.4 g	547 kcal 28 g 16.6 g
5 火	ご飯 鶏肉の五目煮 ひじきサラダ	鶏肉 焼き豚、油揚げ	人参、玉葱、ごぼう、干し椎茸 ひじき、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 酢、濃口醤油	牛乳、 (手)雑魚マヨトースト	エネルギー たんぱく質 脂質	581 kcal 21.7 g 21.7 g	618 kcal 22.2 g 21.5 g
6 水	シーフードカレーライス チキンサラダ	エビ、貝柱、いか 鶏ささ身	玉葱 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、 胚芽スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	550 kcal 25.7 g 15.8 g	551 kcal 24.8 g 13.4 g
7 木	ロールパン マカロニグラタン ツナきゅうり いちご かぼちゃともやしのスープ	鶏肉、ナチュラルチーズ、 牛乳 ツナ	ほうれん草、玉葱、人参 きゅうり いちご かぼちゃ、もやし	ロールパン マカロニ、コーン油、パン粉	 ホワイトソース、 チキンコンソメ、 塩こしょう 塩こしょう チキンコンソメ	牛乳、(手)ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	666 kcal 29.8 g 28.9 g	696 kcal 31 g 29.4 g
8 金	ご飯 切り干し大根煮 ゆかり和え	牛肉	切り干し大根、人参、玉葱、 グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参	米 つきこん、三温糖、コーン油	濃口醤油、味醂 ゆかり	牛乳、オレンジ、 ミニハートせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	463 kcal 17 g 11.9 g	486 kcal 17 g 10.6 g
9 土	カスタードロール 野菜とウインナーのポトフ ミニゼリー	ウインナー	キャベツ、人参、玉葱、パセリ ミニゼリー	カスタードロール じゃが芋	チキンコンソメ、白ワイン、 塩こしょう		エネルギー たんぱく質 脂質	364 kcal 8.5 g 16.1 g	474 kcal 10.9 g 21.1 g
11 月	若布うどん 雑魚ご飯	鶏肉、かつお節 ちりめん雑魚	若布、人参、白菜、葱	うどん、三温糖 米、三温糖	薄口醤油 濃口醤油、味醂	ゼリー、ねじりん棒	エネルギー たんぱく質 脂質	508 kcal 15.6 g 8.5 g	551 kcal 17 g 9.3 g
12 火	ゆかりご飯 豚カツ 春雨サラダ さつま芋と玉葱のスープ	豚ひれ、卵 ハム	 きゅうり、人参 玉葱	米 小麦粉、パン粉、コーン油 春雨、三温糖、コーン油 さつま芋	ゆかり 塩こしょう、 トマトケチャップ、 ウスターソース 酢、濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、ロールケーキ、いちご	エネルギー たんぱく質 脂質	505 kcal 19.7 g 16.8 g	544 kcal 21.5 g 16.1 g
13 水	ご飯 八宝菜 おからサラダ	豚肉、ムキエビ おから、ハム	人参、玉葱、キャベツ、白菜、 絹さや、干し椎茸 人参、きゅうり	米 三温糖、片栗粉、コーン油 コーン、コーン油、三温糖	薄口醤油、チキンコンソメ 酢、薄口醤油、マヨネーズ	のむヨーグルト、バナナ、 山芋スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	499 kcal 19.5 g 11.2 g	529 kcal 19.5 g 8.7 g
14 木	ご飯 ポークビーンズ れんこんサラダ	豚肉、大豆 ツナ	人参、玉葱、しめじ、 グリーンピース、 トマト缶詰(ホール) れんこん、きゅうり、人参	米 コーン油、三温糖 すり胡麻、三温糖	チキンコンソメ、 トマトケチャップ 酢、マヨネーズ	牛乳、チーズ、 しょうゆせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	549 kcal 23.1 g 19.6 g	578 kcal 23.3 g 18.7 g
15 金	ご飯 つくね焼き 三色胡麻和え 麩と若布の味噌汁	豚ミンチ、鶏ミンチ、卵 鰹節	葱、ひじき ほうれん草、人参、もやし 若布	米 胡麻、パン粉、三温糖 すり胡麻、三温糖 麩	濃口醤油、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、(手)豆腐団子	エネルギー たんぱく質 脂質	560 kcal 26.2 g 18 g	592 kcal 27.2 g 17.3 g
16 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	484 kcal	550kcal
	たんぱく質	20.0 g	20.0g
	脂質	15.3 g	12～18g
幼児	エネルギー	517 kcal	580kcal
	たんぱく質	20.8 g	22.4g
	脂質	15.0 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 3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		
18	月	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 青菜とちくわの和え物 豆腐とえのきのすまし汁	鮭 ちくわ 木綿豆腐、鰹節	 小松菜、ほうれん草、人参 えのき茸	米 三温糖、胡麻油	マヨネーズ、濃口醤油、味噌 味醂、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	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	484 kcal 26.2 g 15.3 g	510 kcal 27.3 g 14.4 g
19	火	ご飯 鶏肉の五目煮 ひじきサラダ	鶏肉 焼き豚、油揚げ	人参、玉葱、ごぼう、干し椎茸 ひじき、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 酢、濃口醤油	牛乳、(手)ピザ風マフィン	エネルギー たんぱく質 脂質	564 kcal 20.7 g 20.7 g	599 kcal 21 g 20.6 g
20	水	ご飯 ちくわの磯辺揚げ 雑魚和え 里芋の味噌汁	ちくわ、卵、青のり ちりめん雑魚、油揚げ 鰹節	 キャベツ、しめじ もやし	米 小麦粉、コーン油 三温糖 里芋	B・P、塩 濃口醤油 味噌	牛乳、りんご、 ベジかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	539 kcal 22.8 g 17.1 g	597 kcal 25.9 g 16.8 g
22	金	カレーライス ツナきゅうり	牛肉 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	(手)フルーツヨーグルト、 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質	513 kcal 17.9 g 17 g	516 kcal 16.7 g 14.8 g
25	月	若布うどん 雑魚ご飯	鶏肉、かつお節 ちりめん雑魚	若布、人参、白菜、葱	うどん、三温糖 米、三温糖	薄口醤油 濃口醤油、味醂	ゼリー、根昆布あられ	エネルギー たんぱく質 脂質	478 kcal 15.9 g 5.4 g	517 kcal 17.3 g 5.9 g
26	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根のおかか和え かき卵汁	豚肉 糸鰹 卵、鰹節	玉葱、しょうが 大根、人参、ぎょうり 玉葱、葱	米 三温糖、コーン油 コーン油	濃口醤油、酒 酢、濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、いちご、 ミレービスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	479 kcal 24.9 g 14.8 g	503 kcal 25.9 g 13.9 g