

平成31年 2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	ご飯 いわしの蒲揚げ ほうれん草のお浸し かぼちゃともやしの味噌汁	まいわし かつお節	ほうれん草、人参 かぼちゃ、もやし	米 片栗粉、コーン油、三温糖	味醂、酒、濃口醤油、水 濃口醤油 味噌	牛乳、りんご、きな粉おかき	エネルギー たんぱく質 脂質	493 kcal 20.7 g 14.9 g	529 kcal 22.2 g 14.4 g
2 土	カスタードロール みかん 動物チーズ ブドウとほうれん草のジュース	動物チーズ	みかん ブドウとほうれん草のジュース	カスタードロール			エネルギー たんぱく質 脂質	416 kcal 11.3 g 16.3 g	459 kcal 10 g 16.7 g
4 月	ご飯 高野豆腐の卵とじ 磯和え	高野豆腐、鶏肉、卵、鰹節	玉葱、人参、ほうれん草 白菜、キャベツ、人参、 えのき茸	米 コーン油	濃口醤油、味醂、酒 薄口醤油、刻みのり	牛乳、 (手)シュガートースト	エネルギー たんぱく質 脂質	564 kcal 23.7 g 20.5 g	598 kcal 24.4 g 20.1 g
5 火	ご飯 チンジャオロース レモン酢サラダ 玉葱とえのきのスープ	牛肉	竹の子、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり、キャベツ、レモン汁 玉葱、えのき茸	米 コーン油 三温糖、コーン油	薄口醤油、赤味噌、味醂 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、バナナ、 ひじきスティック	エネルギー たんぱく質 脂質	519 kcal 19 g 15.5 g	551 kcal 19.2 g 15 g
6 水	ご飯 サーモンフライ 三色和え 油揚げとキャベツの味噌汁	鮭、卵 油揚げ、かつお節	小松菜、人参 キャベツ	米 小麦粉、パン粉、コーン油 じゃが芋、すり胡麻、三温糖	塩こしょう、 ウスターソース 濃口醤油 味噌	ヨーグルト、 うす焼き塩せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	546 kcal 27.4 g 15.9 g	550 kcal 27 g 13.6 g
7 木	ご飯 鶏肉の猟師風煮 キャベツの中華和え	鶏肉	しめじ、人参、玉葱、エリンギ、 パセリ、トマト缶詰(ホール) にんにく キャベツ、赤ピーマン	米 マカロニ、三温糖、コーン油 コーン、胡麻油、三温糖	白ワイン、オレガノ、 チキンコンソメ 薄口醤油	牛乳、いよかん、 牛乳かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	517 kcal 17.6 g 17.4 g	547 kcal 17.5 g 16.7 g
8 金	根菜カレーライス ほうれん草のボン酢サラダ	牛肉	玉葱、れんこん、大根、人参、 ごぼう ほうれん草、人参、もやし、 ゆず汁	米、じゃが芋、コーン油 三温糖	カレールウ 酢、薄口醤油	牛乳、干し芋、海藻スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	554 kcal 17 g 15.3 g	610 kcal 17 g 14.3 g
9 土	柚子塩ラーメン スティック大根 動物チーズ	鶏肉 動物チーズ	もやし、人参、水菜、葱、ゆず汁 大根	中華めん	鶏がらスープ、塩、 塩こしょう マヨネーズ		エネルギー たんぱく質 脂質	319 kcal 14.9 g 12.8 g	275 kcal 12.4 g 9.6 g
12 火	ご飯 チキンカツ 酢の物(ちりめん雑魚) 豆腐と水菜のスープ	鶏肉、卵 ちりめん雑魚 絹ごし豆腐	きゅうり、若布 水菜	米 小麦粉、パン粉、コーン油 コーン、三温糖	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、(手)りんごケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	657 kcal 24.8 g 28.8 g	682 kcal 25.1 g 29.2 g
13 水	ご飯 白身魚の幽庵焼き ブロッコリーのおかか和え 厚揚げと白菜の味噌汁	かれい 糸鰹 厚揚げ、かつお節	ゆず汁、昆布 ブロッコリー、人参 白菜	米	薄口醤油、味醂、酒 濃口醤油 味噌	牛乳、ゼリー、ひじきあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	463 kcal 23.6 g 9.6 g	486 kcal 24.3 g 8.1 g
14 木	ご飯 マーボー春雨 もやしのナムル	豚ミンチ	玉葱、にら、人参、葱、しょうが もやし、きゅうり、人参	米 春雨、胡麻油、三温糖、 練り胡麻、片栗粉 胡麻、胡麻油、三温糖	チキンコンソメ、濃口醤油、 赤味噌、塩こしょう 酢、薄口醤油	牛乳、(手)ココアクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	554 kcal 16.3 g 19.4 g	587 kcal 16.4 g 18.8 g
15 金	けんちん風うどん 鮭と高菜のご飯	鶏肉、木綿豆腐、鰹節 鮭	葱、大根、人参、ごぼう たかな	うどん、三温糖 米	薄口醤油	のむヨーグルト、みかん、 ブルーベリー	エネルギー たんぱく質 脂質	586 kcal 24.1 g 10.5 g	594 kcal 23.9 g 7.2 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
18 月	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 磯和え	高野豆腐、鶏ミンチ、鰹節	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース 白菜、キャベツ、人参、 えのき茸	米 三温糖、片栗粉	薄口醤油 薄口醤油、刻みのり	牛乳、干し芋、ミニのりすけ	エネルギー たんぱく質 脂質	520 kcal 20.5 g 13.1 g	567 kcal 21 g 11.7 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	21.6 g	20.0g
	脂質	15.9 g	12~18g
幼児	エネルギー	563 kcal	580kcal
	たんぱく質	21.9 g	22.4g
	脂質	14.8 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 2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 火	ご飯 チンジャオロース レモン酢サラダ 玉葱とえのきのスープ	牛肉	竹の子、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり、キャベツ、レモン汁 玉葱、えのき茸	米 コーン油 三温糖、コーン油	薄口醤油、赤味噌、味醂 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、りんご、 こぐまのビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	459 kcal 17.9 g 13.4 g	483 kcal 18.1 g 12.5 g
20 水	ご飯 サーモンフライ 三色和え 油揚げとキャベツの味噌汁	鮭、卵 油揚げ、かつお節	小松菜、人参 キャベツ	米 小麦粉、パン粉、コーン油 じゃが芋、すり胡麻、三温糖	塩こしょう、 ウスターソース 濃口醤油 味噌	ヨーグルト、 カルデツサブリ	エネルギー たんぱく質 脂質	553 kcal 27.3 g 16.3 g	558 kcal 26.9 g 14.1 g
21 木	ご飯 鶏肉の猟師風煮 キャベツの中華和え	鶏肉	しめじ、人参、玉葱、エリンギ、 パセリ、トマト缶詰(ホール) にんにく キャベツ、赤ピーマン	米 マカロニ、三温糖、コーン油 コーン、胡麻油、三温糖	白ワイン、オレガノ、 チキンコンソメ 酢、薄口醤油	牛乳、いよかん、えび素焼き	エネルギー たんぱく質 脂質	469 kcal 16.5 g 13.7 g	494 kcal 16.3 g 12.6 g
22 金	根菜カレーライス ほうれん草のポン酢サラダ	牛肉	玉葱、れんこん、大根、人参、 ごぼう ほうれん草、人参、もやし、 ゆず汁	米、じゃが芋、コーン油 三温糖	カレールウ 酢、薄口醤油	牛乳、(手)お好み焼き	エネルギー たんぱく質 脂質	522 kcal 20.2 g 16.8 g	554 kcal 20.5 g 16.1 g
23 土	柚子塩ラーメン スティック大根 動物チーズ	鶏肉 動物チーズ	もやし、人参、水菜、葱、ゆず汁 大根	中華めん	鶏がらスープ、塩、 塩こしょう マヨネーズ		エネルギー たんぱく質 脂質	319 kcal 14.9 g 12.8 g	275 kcal 12.4 g 9.6 g
25 月	ご飯 マーボー春雨 もやしのナムル	豚ミンチ	玉葱、にら、人参、葱、しょうが もやし、きゅうり、人参	米 春雨、胡麻油、三温糖、 練り胡麻、片栗粉 胡麻、胡麻油、三温糖	チキンコンソメ、濃口醤油、 赤味噌、塩こしょう 酢、薄口醤油	牛乳、みかん、ドーナッツ棒	エネルギー たんぱく質 脂質	496 kcal 14.7 g 15.4 g	524 kcal 14.7 g 14.4 g
26 火	ご飯 白身魚の幽庵焼き ブロッコリーのおかか和え 厚揚げと白菜の味噌汁	かれい 糸鰹 厚揚げ、かつお節	ゆず汁、昆布 ブロッコリー、人参 白菜	米	薄口醤油、味醂、酒 濃口醤油 味噌	牛乳、(手)きな粉蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質	546 kcal 27 g 14.6 g	579 kcal 28.1 g 13.6 g
27 水	炒り卵丼 大根としらすの和え物 ほうれん草のすまし汁	鶏肉、卵、鰹節 しらす干し、糸鰹 かつお節	玉葱、人参、葱 大根、人参、きゅうり ほうれん草、玉葱	米、三温糖、片栗粉	味醂、薄口醤油 酢、濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、ゼリー、 かぼちゃ豆クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	578 kcal 28.4 g 17.2 g	595 kcal 29.1 g 16.6 g
28 木	けんちん風うどん 鮭と高菜のご飯	鶏肉、木綿豆腐、鰹節 鮭	葱、大根、人参、ごぼう たかな	うどん、三温糖 米	薄口醤油	牛乳、バナナ、こんにゃくあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	592 kcal 24.5 g 13.6 g	606 kcal 24.5 g 12.1 g