

令和1年 7月

給食予定献立表

伊勢田こども園

日 曜	献 立 名	使 用 材 料				おやつ	栄 養 価 乳児/幼児
		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		
1 月	ご飯 ホイコーロー風 華風和え ニラと玉葱のスープ	豚肉 糸鰹	キャベツ、玉葱、葱、にんにく、 しょうが ほうれん草、人参、もやし にら、玉葱	米 コーン油、三温糖、片栗粉 胡麻油、三温糖	薄口醤油、赤味噌、酒 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、バナナ、ミニハート	エネルギー 470 kcal 496 kcal たんぱく質 20.5 g 20.6 g 脂質 11.9 g 10.8 g
2 火	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	牛乳、とうもろこし、 英字ビスケット	エネルギー 552 kcal 587 kcal たんぱく質 22.2 g 22.6 g 脂質 15.2 g 14.2 g
3 水	ご飯 夏野菜の炒め煮 酢の物(大根)	牛肉	ズッキーニ、なす、 さやいんげん、人参、玉葱、 トマト缶詰(ホール)、 黄ピーマン 人参、大根、きゅうり	米 コーン油、三温糖 春雨、黒すり胡麻、三温糖	トマトケチャップ、 チキンコンソメ 薄口醤油、酢	ヨーグルト、 あずきクラッカー	エネルギー 472 kcal 464 kcal たんぱく質 18.4 g 16.9 g 脂質 10.4 g 7.5 g
4 木	ご飯 エビフライ キャベツの中華和え 七タスープ 七タゼリー	エビ、卵	赤ピーマン、キャベツ 人参、オクラ、 生しいたけ 七タゼリー	米 パン粉、小麦粉、コーン油 コーン、胡麻油、三温糖	塩こしょう 薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、ケーキ	エネルギー 457 kcal 463 kcal たんぱく質 23.4 g 22.5 g 脂質 15.1 g 13.5 g
5 金	ご飯 冬瓜のそぼろ煮 若布とえのきの酢の物	鶏ミンチ	とうがん、人参、玉葱、 さやいんげん 若布、きゅうり、えのき茸	米 片栗粉、三温糖 三温糖	薄口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、チーズ、 カルデツサブレ	エネルギー 466 kcal 485 kcal たんぱく質 17.8 g 17.5 g 脂質 15.5 g 14.2 g
6 土	ロールパン 野菜とウィンナーのポトフ オレンジ	ウィンナー	キャベツ、人参、玉葱 オレンジ	ロールパン 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 388 kcal 399 kcal たんぱく質 13.9 g 12.5 g 脂質 19 g 17.1 g
8 月	柚子塩ラーメン 中華漬け 味付け卵	鶏肉 うずら卵	もやし、人参、水菜、葱、ゆず汁 きゅうり	中華めん 胡麻、三温糖 胡麻油	鶏がらスープ、塩、 塩こしょう 酢、濃口醤油、 パプリカ(粉) 濃口醤油	(手)梅雑魚おにぎり	エネルギー 533 kcal 514 kcal たんぱく質 20.7 g 19 g 脂質 11.6 g 8.2 g
9 火	ご飯 鮭の胡麻味噌焼き 切り干し大根のサラダ 水菜とえのきのすまし汁	鮭 油揚げ 鰹節	切り干し大根、人参、きゅうり 水菜、えのき茸	米 三温糖、胡麻油、胡麻 三温糖、胡麻油、すり胡麻	濃口醤油、味噌、味醂、酒 酢、濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、枝豆、 パンダちゃんクッキー	エネルギー 537 kcal 563 kcal たんぱく質 29.5 g 30.2 g 脂質 19.1 g 17.9 g
10 水	ご飯 マーボーなす ほうれん草のナムル	豚ミンチ	なす、玉葱、人参、葱、竹の子、 しょうが ほうれん草、もやし	米 胡麻油 コーン、胡麻、三温糖、 胡麻油	味噌、酒、濃口醤油、 チキンコンソメ 濃口醤油、酢	牛乳、すいか、 ザラメせんべい	エネルギー 463 kcal 482 kcal たんぱく質 17 g 16.7 g 脂質 15.1 g 13.9 g
11 木	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き キャベツと大根のポン酢和え 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ、鰹節	梅干し キャベツ、オクラ、ゆず 大根、葱	米	マヨネーズ、味醂、濃口醤油 酒 薄口醤油、酢、味醂 味噌	牛乳、 (手)りんごゼリーとフルーツ	エネルギー 524 kcal 549 kcal たんぱく質 23.5 g 23.7 g 脂質 20.6 g 20 g
12 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	のむヨーグルト、オレンジ、 チーズクラッカー	エネルギー 538 kcal 569 kcal たんぱく質 18.6 g 18.4 g 脂質 15.2 g 13 g
13 土	鮭と高菜のご飯 そうめん汁 ゼリー	鮭 豚肉	たかな キャベツ、人参、玉葱、もやし、 オクラ	米 素麺、三温糖 ゼリー	薄口醤油		エネルギー 286 kcal 311 kcal たんぱく質 9.1 g 9.8 g 脂質 1.3 g 1.4 g
16 火	ご飯 ホイコーロー風 華風和え ニラと玉葱のスープ	豚肉 糸鰹	キャベツ、玉葱、葱、にんにく、 しょうが ほうれん草、人参、もやし にら、玉葱	米 コーン油、三温糖、片栗粉 胡麻油、三温糖	薄口醤油、赤味噌、酒 濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、りんご、 胚芽スティック	エネルギー 474 kcal 500 kcal たんぱく質 19.4 g 19.5 g 脂質 13.8 g 12.6 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	474 kcal	550kcal
	たんぱく質	19.2 g	20.0g
	脂質	13.9 g	12~18g
幼児	エネルギー	492 kcal	580kcal
	たんぱく質	19.0 g	22.4g
	脂質	12.5 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。

令和1年 7月

給食予定献立表

伊勢田こども園

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		
17	水 ご飯 夏野菜の炒め煮  酢の物(大根)	牛肉	ズッキーニ、なす、 さやいんげん、人参、玉葱、 トマト缶詰(ホール)、 黄ピーマン 人参、大根、きゅうり	米 コーン油、三温糖  春雨、黒すり胡麻、三温糖	トマトケチャップ、 チキンコンソメ  薄口醤油、酢	牛乳、(手)ツナサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	535 kcal 21.8 g 14.8 g	565 kcal 22.3 g 13.8 g
18	木 ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 三色和え 麩と若布の味噌汁	かれい  鰹節	しょうが、人参、玉葱、絹さや、 干し椎茸 小松菜、人参 若布	米 片栗粉、小麦粉、コーン油、 三温糖 じゃが芋、すり胡麻、三温糖 麩	薄口醤油、酒、酢、濃口醤油  濃口醤油 味噌	シャーベット、 ほしのおせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	545 kcal 21 g 13.1 g	533 kcal 19.8 g 9.7 g
19	金 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	牛乳、(手)アナナスケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	589 kcal 20.8 g 21.7 g	627 kcal 21.2 g 21 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 鮭の胡麻味噌焼き 切り干し大根のサラダ 水菜とえのきのすまし汁	鮭 油揚げ 木綿豆腐、錦糸卵、鰹節	切り干し大根、人参、きゅうり 干し椎茸、葱	米 三温糖、胡麻油、胡麻 三温糖、胡麻油、すり胡麻	濃口醤油、味噌、味醂、酒 酢、濃口醤油 薄口醤油、塩	(手)フルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質	471 kcal 25.2 g 14.4 g	458 kcal 24 g 11.2 g
23	火 ご飯 マーボーなす ほうれん草のナムル	豚ミンチ	なす、玉葱、人参、葱、竹の子、 しょうが ほうれん草、もやし	米 胡麻油  コーン、胡麻、三温糖、 胡麻油	味噌、酒、濃口醤油、 チキンコンソメ 濃口醤油、酢	牛乳、とうもろこし、 山芋スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	535 kcal 18.6 g 15.8 g	566 kcal 18.5 g 14.7 g
24	水 ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き キャベツとオクラのポン酢和え 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉  油揚げ、鰹節	梅干し  キャベツ、オクラ、ゆず 大根、葱	米	マヨネーズ、味醂、濃口醤油 酒 薄口醤油、酢、味醂 味噌	牛乳、枝豆、 ミニ野菜スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	572 kcal 29 g 24.6 g	594 kcal 29.2 g 24 g
25	木 うなぎご飯 キャベツの塩昆布和え 粉ふき芋 オクラの味噌汁	うなぎ(かば焼き)、錦糸卵 塩昆布 青のり 鰹節	キャベツ、人参  オクラ、もやし	米、三温糖  じゃが芋	味醂、酒、濃口醤油  塩 味噌	牛乳、ゼリー、 牛乳かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	484 kcal 20.3 g 14.6 g	580 kcal 21.8 g 13.6 g
26	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	牛乳、チーズ、 サラダせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	569 kcal 22.5 g 23.4 g	598 kcal 22.6 g 22.9 g
27	土 鮭と高菜のご飯 そうめん汁 ゼリー	鮭 豚肉	たかな キャベツ、人参、玉葱、もやし、 オクラ	米 素麺、三温糖  ゼリー	薄口醤油		エネルギー たんぱく質 脂質	286 kcal 9.1 g 1.3 g	311 kcal 9.8 g 1.4 g
29	月 若布うどん ひじきごはん	鰹節 油揚げ	若布、葱 ひじき、人参	うどん、三温糖 米、つきこん、三温糖	薄口醤油 濃口醤油、味醂	シャーベット、 玄米ブランのサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	545 kcal 17.9 g 8.6 g	525 kcal 16.2 g 5.6 g
30	火 ご飯 冬瓜のそぼろ煮 若布とえのきの酢の物	鶏ミンチ	とうがん、人参、玉葱、 さやいんげん 若布、きゅうり、えのき草	米 片栗粉、三温糖  三温糖	薄口醤油  酢、薄口醤油	牛乳、バナナ、きなこおかし	エネルギー たんぱく質 脂質	451 kcal 14.2 g 10 g	478 kcal 13.9 g 8.6 g
31	水 ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 三色和え 麩と若布の味噌汁	かれい  鰹節	しょうが、人参、玉葱、絹さや、 干し椎茸 小松菜、人参 若布	米 片栗粉、小麦粉、コーン油、 三温糖 じゃが芋、すり胡麻、三温糖 麩	薄口醤油、酒、酢、濃口醤油  濃口醤油 味噌	牛乳、パイナップル、 カリボテスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	572 kcal 23.9 g 16.1 g	587 kcal 24.3 g 14.6 g