

令和1年 10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		
1 火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ ほうれん草のスープ	鶏肉 ツナ	れんこん、きゅうり、人参 ほうれん草、玉葱	米 マーマレード すり胡麻、三温糖	濃口醤油、薄口醤油、酒 酢、マヨネーズ チキンコンソメ	牛乳、りんご、 かぼちゃ豆クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	553 kcal 20.9 g 21.7 g	587 kcal 21.4 g 21.3 g
2 水	カレーライス 醤油ドレッシング	豚肉	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油 コーン、コーン油、三温糖	カレールー 濃口醤油、酢	ヨーグルト、キヌアあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	525 kcal 17.3 g 12.1 g	504 kcal 15.2 g 9.1 g
3 木	ご飯 さんまの塩焼き ほうれん草のお浸し さつま芋の味噌汁	さんま 鯉節	レモン ほうれん草、人参 玉葱、葱	米 コーン油 さつま芋	塩 濃口醤油 味噌	牛乳、 (手)スコーン(苺ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂質	649 kcal 24.2 g 26.4 g	694 kcal 24.9 g 26.7 g
4 金	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 雑魚和え	豚肉、鯉節 ちりめん雑魚、油揚げ	ごぼう、人参、玉葱、 グリーンピース キャベツ、しめじ	米 つきこん、三温糖、コーン油 三温糖	濃口醤油、酒、赤味噌 濃口醤油	牛乳、巨峰、胡麻ゴフレット	エネルギー たんぱく質 脂質	537 kcal 21.2 g 15.2 g	570 kcal 21.6 g 14.2 g
5 土	ミルクパン ミニゼリー りんごジュース 味付小魚		ミニゼリー りんごジュース	ミルクパン			エネルギー たんぱく質 脂質	335 kcal 9.7 g 8.6 g	442 kcal 12.4 g 12.8 g
7 月	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 わかめとえのきの酢の物	高野豆腐、鶏ミンチ、鯉節	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース 若布、きゅうり、えのき茸	米 三温糖、片栗粉 三温糖	薄口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、バナナ、 ごぼうスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	501 kcal 19.6 g 14.1 g	528 kcal 19.8 g 12.9 g
8 火	ご飯 サワラのフライ 大根サラダ(ポン酢) きのこのすまし汁	さわら、卵 鯉節	人参、大根、きゅうり、若布、 ゆず汁 しめじ、まいたけ、えのき茸、 人参	米 小麦粉、パン粉、コーン油 三温糖	塩こしょう、 ウスターソース 薄口醤油、酢 薄口醤油、塩	牛乳、 (手)フルザリとフルツ 豆乳クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	547 kcal 24 g 18.4 g	579 kcal 24.7 g 17.9 g
9 水	豚肉ときのこのうどん 栗御飯	豚肉、鯉節	人参、まいたけ、えのき茸、 白菜、葱 昆布	うどん、三温糖 米、栗	薄口醤油 塩	牛乳、オレンジ、 きなこせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	493 kcal 20.6 g 9 g	499 kcal 20.6 g 7.4 g
10 木	ご飯 肉じゃが キャベツのおかか和え	牛肉 糸鯉	人参、玉葱、ごぼう、 グリーンピース キャベツ、人参、えのき茸	米 じゃが芋、つきこん、胡麻油 三温糖	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、チーズ、 キヌアかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	545 kcal 21.1 g 17.4 g	575 kcal 21.5 g 16.3 g
11 金	炒り卵丼 ひじきのナムル 豆腐とキャベツの味噌汁	鶏肉、卵、鯉節 木綿豆腐、鯉節	玉葱、人参、葱 干ひじき、 もやし、人参、きゅうり キャベツ	米、三温糖、片栗粉 胡麻、三温糖、胡麻油	味醂、薄口醤油 濃口醤油、酢 味噌	牛乳、梨、 クリームサンドクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	632 kcal 28.8 g 18 g	653 kcal 29.5 g 17.5 g
12 土	ジャージャー麺 ぼりぼり大根	豚ミンチ 鯉節	しょうが、葱、きゅうり、 もやし 大根	中華めん、胡麻油、コーン油 三温糖、片栗粉 三温糖	濃口醤油、チキンコンソメ、 水、赤味噌、酒 酢、薄口醤油		エネルギー たんぱく質 脂質	390 kcal 17.6 g 11 g	361 kcal 15.8 g 7.9 g
15 火	ピラフ チキンナゲット キャベツときゅうりのサラダ 若布スープ 巨峰	ベーコン チキンナゲット	玉葱、ミックスベジタブル キャベツ、きゅうり 若布、もやし 巨峰	米、バター コーン油 三温糖、コーン油 胡麻	チキンコンソメ、 塩こしょう トマトケチャップ 薄口醤油、酢 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	664 kcal 20 g 28.7 g	662 kcal 18.5 g 27.8 g
16 水	ご飯 ポークビーンズ サラダ(かに風味かまぼこ)	豚肉、大豆 かに風味かまぼこ	人参、玉葱、しめじ、 グリーンピース、 トマト缶詰(ホール) 人参、キャベツ、きゅうり	米 コーン油、三温糖	チキンコンソメ、 トマトケチャップ マヨネーズ	ヨーグルト、セサミラスク	エネルギー たんぱく質 脂質	413 kcal 18.5 g 10.5 g	400 kcal 16.9 g 7.5 g
17 木	ご飯 白身魚の西京焼き ちくわの和え物 かぼちゃのすまし汁	かれい ちくわ かつお節	白菜、人参 かぼちゃ、玉葱、葱	米 三温糖 すり胡麻	味噌、味醂、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、柿、野菜スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	506 kcal 29.7 g 11.1 g	515 kcal 30.8 g 9.5 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	544 kcal	550kcal
	たんぱく質	22.1 g	20.0g
	脂質	16.7 g	12~18g
幼児	エネルギー	567 kcal	580kcal
	たんぱく質	22.3 g	22.4g
	脂質	15.7 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 10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		
18 金	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 雑魚和え	豚肉、鯉節 ちりめん雑魚、油揚げ	ごぼう、人参、玉葱、 グリーンピース キャベツ、しめじ	米 つきこん、三温糖、コーン油 三温糖	濃口醤油、酒、赤味噌 濃口醤油	牛乳、(手)小倉トースト	エネルギー たんぱく質 脂質	570 kcal 25.2 g 14.9 g	606 kcal 26 g 13.9 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 高野豆腐のそぼろ煮 わかめとえのきの酢の物	高野豆腐、鶏ミンチ、鯉節	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース 若布、きゅうり、えのき茸	米 三温糖、片栗粉 三温糖	薄口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、ゼリー、 ソフト塩せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	480 kcal 19.4 g 12.9 g	503 kcal 19.6 g 11.5 g
23 水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ ほうれん草のスープ	鶏肉 ツナ	れんこん、きゅうり、人参 ほうれん草、玉葱	米 マーマレード すり胡麻、三温糖	濃口醤油、薄口醤油、酒 酢、マヨネーズ チキンコンソメ	牛乳、(手)きな粉蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質	660 kcal 24.8 g 27 g	708 kcal 25.5 g 27.1 g
24 木	ご飯 サワラのフライ 大根サラダ(ポン酢) きのこのすまし汁	さわら、卵 鯉節	人参、大根、きゅうり、若布、 ゆず汁 しめじ、まいたけ、えのき茸、 人参	米 小麦粉、パン粉、コーン油 三温糖	塩こしょう、 ウスターソース 薄口醤油、酢 薄口醤油、塩	牛乳、梨、めかぶあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	556 kcal 24.6 g 19 g	587 kcal 25.3 g 18.4 g
25 金	ご飯 肉じゃが キャベツのおかか和え	牛肉 糸鯉	人参、玉葱、ごぼう、 グリーンピース キャベツ、人参、えのき茸	米 じゃが芋、つきこん、胡麻油 三温糖	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)黒糖いろいろ	エネルギー たんぱく質 脂質	538 kcal 18 g 10.1 g	571 kcal 18.5 g 8.6 g
26 土	ジャージャー麺 ぼりぼり大根	豚ミンチ 鯉節	しょうが、葱、きゅうり、 もやし 大根	中華めん、胡麻油、コーン油 三温糖、片栗粉 三温糖	濃口醤油、チキンコンソメ、 水、赤味噌、酒 酢、薄口醤油		エネルギー たんぱく質 脂質	390 kcal 17.6 g 11 g	361 kcal 15.8 g 7.9 g
28 月	ご飯 ポークビーンズ サラダ(かに風味かまぼこ)	豚肉、大豆 かに風味かまぼこ	人参、玉葱、しめじ、 グリーンピース、 トマト缶詰(ホール) 人参、キャベツ、きゅうり	米 コーン油、三温糖	チキンコンソメ、 トマトケチャップ マヨネーズ	ヨーグルト、 (手)キャラメル麩	エネルギー たんぱく質 脂質	492 kcal 20.3 g 14.4 g	487 kcal 18.9 g 12 g
29 火	ご飯 さんまの塩焼き ほうれん草のお浸し さつま芋の味噌汁	さんま 鯉節	レモン ほうれん草、人参 玉葱、葱	米 コーン油 さつま芋	塩 濃口醤油 味噌	牛乳、オレンジ、 カル鉄スティック(ココア)	エネルギー たんぱく質 脂質	551 kcal 22.5 g 23.2 g	584 kcal 23.1 g 23 g
30 水	豚肉ときこのうどん 栗御飯	豚肉、鯉節	人参、まいたけ、えのき茸、 白菜、葱 昆布	うどん、三温糖 米、栗	薄口醤油 塩	牛乳、柿、紫芋チップ	エネルギー たんぱく質 脂質	529 kcal 20.9 g 10.7 g	539 kcal 20.9 g 9.3 g
31 木	ロールパン パンブキンシチュー 醤油ドレッシング	鶏肉	かぼちゃ、玉葱、人参、しめじ キャベツ、きゅうり	ロールパン コーン油 コーン、コーン油、三温糖	シチュールー 濃口醤油、酢	牛乳、巨峰、 せんべい(かぼちゃ型)	エネルギー たんぱく質 脂質	489 kcal 23 g 16.9 g	553 kcal 24.6 g 17.5 g