

令和2年 3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		
2月	ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根のサラダ 白菜とえのきの味噌汁	ぶり 油揚げ 鰹節	切り干し大根、人参、きゅうり えのき茸、白菜	米 三温糖 三温糖、胡麻油、すり胡麻	濃口醤油、味醂 酢、濃口醤油 味噌	チーズ、カル鉄スティック	エネルギー 531 kcal 529 kcal たんぱく質 25.6 g 24.8 g 脂質 21.1 g 18.6 g
3火	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、絹さや 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 582 kcal 618 kcal たんぱく質 23.9 g 24.7 g 脂質 25.3 g 25.4 g
4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	牛乳、(手)黒糖ういろう	エネルギー 526 kcal 559 kcal たんぱく質 20.2 g 20.5 g 脂質 13.7 g 12.6 g
5木	ご飯 鶏肉の塩麴焼き フロッピーの中華和え 大根とごぼうの味噌汁	鶏肉 鰹節	ブロッコリー、人参、きゅうり 大根、ごぼう	米 コーン、胡麻油	塩麴 酢、濃口醤油、 オイスターソース 味噌	牛乳、バナナ、きなこおかし	エネルギー 530 kcal 568 kcal たんぱく質 22.7 g 24 g 脂質 16.8 g 16.7 g
6金	根菜カレーライス サラダ(かに風味かまぼこ)	牛肉 かに風味かまぼこ	れんこん、大根、ごぼう、玉葱、 人参 人参、キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油	カレールウ マヨネーズ	牛乳、オレンジ、豆乳ラスク	エネルギー 548 kcal 581 kcal たんぱく質 17.3 g 17.2 g 脂質 17.7 g 17 g
7土	柚子塩ラーメン きゅうりの昆布茶漬け	鶏肉	もやし、人参、水菜、葱、ゆず汁 きゅうり	中華めん	鶏がらスープ、塩、 塩こしょう 昆布茶、塩		エネルギー 251 kcal 204 kcal たんぱく質 11.7 g 9.2 g 脂質 6.9 g 3.4 g
9月	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ちくわの和え物 豆腐と若布のすまし汁	鮭 ちくわ 木綿豆腐、鰹節	白菜、人参 若布、えのき茸	米 三温糖、胡麻油 すり胡麻	マヨネーズ 濃口醤油、味噌、味醂、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	ヨーグルト、 ごぼうスナック	エネルギー 493 kcal 489 kcal たんぱく質 27.6 g 27.2 g 脂質 11.4 g 8.3 g
10火	ロールパン マカロニグラタン ツナきゅうり いちご さつま芋のスープ	鶏肉、ナチュラルチーズ、 牛乳 ツナ	玉葱、ほうれん草、人参 きゅうり いちご 玉葱	ロールパン マカロニ、コーン油、パン粉 さつま芋	ホワイトソース、 塩こしょう 塩こしょう チキンコンソメ	牛乳、(手)紅茶ケーキ	エネルギー 618 kcal 639 kcal たんぱく質 27.4 g 28.1 g 脂質 26.8 g 27 g
11水	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	牛乳、りんご、 ミニ野菜スティック	エネルギー 577 kcal 585 kcal たんぱく質 20.8 g 20.8 g 脂質 11.8 g 10.6 g
12木	ゆかりご飯 豚カツ 胡麻酢和え 春雨スープ	豚ひれ、卵	きゅうり、キャベツ、若布、 人参 生しいたけ、 かいわれだいこん	米 小麦粉、パン粉、コーン油 三温糖 春雨	ゆかり 塩こしょう、 トマトケチャップ、 ウスターソース 酢、薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、ロールケーキ、いちご	エネルギー 537 kcal 581 kcal たんぱく質 20.1 g 21.9 g 脂質 18.4 g 18.1 g
13金	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 れんこんのきんぴら	鶏肉、高野豆腐、鰹節 牛ミンチ	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 れんこん、人参、さやいんげん	米 里芋、三温糖、胡麻油 白胡麻、胡麻油、三温糖	濃口醤油 濃口醤油	(手)お好み焼き	エネルギー 498 kcal 501 kcal たんぱく質 21.4 g 20.9 g 脂質 16.3 g 13.9 g
14土	カスタードロール 野菜とウィンナーのポトフ ゼリー	ウィンナー	キャベツ、人参、玉葱	カスタードロール じゃが芋 りんごゼリー	チキンコンソメ、白ワイン、 塩こしょう		エネルギー 368 kcal 469 kcal たんぱく質 9.9 g 11.7 g 脂質 19.8 g 23.9 g
16月	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、ゼリー、 牛乳かりんとう	エネルギー 520 kcal 554 kcal たんぱく質 19.7 g 19.8 g 脂質 16.7 g 15.9 g
17火	ご飯 ぶりの竜田揚げ 切り干し大根のサラダ 白菜とえのきの味噌汁	ぶり 油揚げ 鰹節	しょうが 切り干し大根、人参、きゅうり えのき茸、白菜	米 片栗粉、コーン油 三温糖、胡麻油、すり胡麻	濃口醤油、酒 酢、濃口醤油 味噌	牛乳、オレンジ、 ミニのりすけ	エネルギー 558 kcal 590 kcal たんぱく質 25.1 g 25.9 g 脂質 22.9 g 22.5 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	511 kcal	550kcal
	たんぱく質	21.8 g	20.0g
	脂質	16.4 g	12~18g
幼児	エネルギー	531 kcal	580kcal
	たんぱく質	22.0 g	22.4g
	脂質	15.3 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2年 3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		
18 水	ご飯 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリー-の中華和え 大根とごぼうの味噌汁	鶏肉 鰹節	 ブロッコリー、人参、きゅうり 大根、ごぼう	米 コーン、胡麻油	塩麹 酢、濃口醤油、 オイスターソース 味噌	チーズ、水族館クッキー、 するめ	エネルギー 504 kcal 506 kcal たんぱく質 23.2 g 22.9 g 脂質 16.9 g 14.8 g
19 木	カレーライス サラダ(かに風味かまぼこ)	豚肉 かに風味かまぼこ	玉葱、人参 人参、キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油	カレールウ マヨネーズ	牛乳、(手)豆乳もち	エネルギー 558 kcal 594 kcal たんぱく質 20.7 g 21 g 脂質 18 g 17.4 g
21 土	卒園式						エネルギー 0 kcal 0 kcal たんぱく質 0 g 0 g 脂質 0 g 0 g
23 月	若布うどん 鮭と高菜のご飯	鶏肉、鰹節 鮭	若布、人参、白菜、葱 たかな	うどん、三温糖 米	薄口醤油	牛乳、りんご、 ほしのおせんべい	エネルギー 561 kcal 562 kcal たんぱく質 23.7 g 23.8 g 脂質 11.1 g 9.6 g
24 火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ちくわの和え物 豆腐と若布のすまし汁	鮭 ちくわ 木綿豆腐、鰹節	白菜、人参 若布、えのき茸	米 三温糖、胡麻油 すり胡麻	マヨネーズ 濃口醤油、味噌、味醂、酒 濃口醤油 薄口醤油、塩	ヨーグルト、お楽しみ菓子	エネルギー 482 kcal 473 kcal たんぱく質 26.4 g 25.6 g 脂質 11.7 g 8.7 g
25 水	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 れんこんのぎんぴら	鶏肉、高野豆腐、鰹節 牛ミンチ	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 れんこん、人参、さやいんげん	米 里芋、三温糖、胡麻油 白胡麻、胡麻油、三温糖	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)ココアサンド	エネルギー 559 kcal 598 kcal たんぱく質 21.4 g 22.1 g 脂質 19.7 g 19.1 g
26 木	ご飯 豚肉の生姜焼き 華風和え じゃが芋の味噌汁	豚肉 糸鰹 鰹節	玉葱、しょうが ほうれん草、人参、もやし 玉葱、葱	米 三温糖、コーン油 胡麻油、三温糖 じゃが芋	濃口醤油、酒 濃口醤油 味噌	牛乳、いちご、 おさかなサプリ	エネルギー 524 kcal 554 kcal たんぱく質 26.3 g 27.3 g 脂質 14.7 g 13.6 g