

令和2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	
1 水	ご飯 夏野菜の炒め煮  春雨サラダ	牛肉  ハム	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 きゅうり、人参	米 コーン油、三温糖  春雨、三温糖、コーン油	トマトケチャップ、 チキンコンソメ  酢、濃口醤油	シャーベット、 ごぼうスナック	エネルギー 476 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10 g	473 kcal 12.1 g 7.1 g
2 木	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 彩りお浸し 豆腐とえのきのすまし汁	鶏肉  糸鰹 木綿豆腐、鰹節	梅干し  ほうれん草、白菜、人参、 しめじ えのき茸	米	マヨネーズ 味醂、濃口醤油、酒 濃口醤油  薄口醤油、塩	牛乳、すいか、ミニハート	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.7 g	526 kcal 25.6 g 16.8 g
3 金	ご飯 大豆の五目煮 胡麻酢和え  焼のり	大豆、豚肉、角切り昆布	人参、大根 きゅうり、キャベツ、若布、 人参 焼きのり	米 つきこん、三温糖、コーン油 三温糖、すり胡麻	薄口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、(手)フルーツポンチ、 ココアウエハース	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.9 g	555 kcal 20.7 g 12.3 g
4 土	高菜ご飯 そうめん汁	豚肉、鰹節	たかな キャベツ、もやし、玉葱、人参、 オクラ	米 素麺、三温糖	薄口醤油、塩		エネルギー 312 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 4.8 g	286 kcal 9.9 g 1.1 g
6 月	若布うどん 白菜のお浸し 鮭と高菜のご飯	鰹節 油揚げ 鮭	若布、葱 白菜、人参 たかな	うどん、三温糖  米	薄口醤油 濃口醤油	ヨーグルト、紫芋チップ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 9.6 g	499 kcal 20.8 g 6.5 g
7 火	ゆかりご飯 はんぺんのチーズフライ キャベツの中華和え セタスープ	はんぺん、卵、粉チーズ	赤ピーマン、キャベツ 人参、オクラ、 生しいたけ	米 小麦粉、パン粉、コーン油 コーン、胡麻油、三温糖	ゆかり 塩こしょう 薄口醤油 チキンコンソメ	牛乳、セタゼリー、 (手)カップケーキ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18 g 脂質 15.9 g	557 kcal 19.2 g 15 g
8 水	ご飯 ホイコーロー風  三色ナムル かぼちゃと玉葱のスープ	豚肉	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 かぼちゃ、玉葱	米 コーン油、三温糖  胡麻、三温糖、胡麻油	薄口醤油、赤味噌、酒  濃口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、バナナ、 あずきクラッカー	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.6 g	523 kcal 18.2 g 12.6 g
9 木	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 キャベツとオクラのおかか和え	鶏肉、高野豆腐、鰹節 糸鰹	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 キャベツ、オクラ	米 里芋、三温糖、胡麻油	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)ラスク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17.1 g	562 kcal 21.6 g 16.3 g
10 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、枝豆、ひじきあられ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.6 g	594 kcal 23.1 g 20.5 g
11 土	ナポリタン  きゅうりの塩昆布和え	ベーコン  塩昆布	人参、ピーマン、玉葱、 トマト缶詰(ホール)  きゅうり、人参	スパゲティー、コーン油	トマトケチャップ、 塩こしょう、 チキンコンソメ		エネルギー 325 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.6 g	258 kcal 8.1 g 5.8 g
13 月	ご飯 大豆の五目煮 胡麻酢和え  焼のり	大豆、豚肉、角切り昆布	人参、大根 きゅうり、キャベツ、若布、 人参 焼きのり	米 つきこん、三温糖、コーン油 三温糖、すり胡麻	薄口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、(手)ツナサンド	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.7 g	600 kcal 23.9 g 18 g
14 火	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 彩りお浸し 豆腐とえのきのすまし汁	鶏肉  糸鰹 木綿豆腐、鰹節	梅干し  ほうれん草、白菜、人参、 しめじ えのき茸	米	マヨネーズ 味醂、濃口醤油、酒 濃口醤油  薄口醤油、塩	牛乳、とうもろこし、 ミニ野菜スティック	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.2 g	516 kcal 25.8 g 17.4 g
15 水	ご飯 冬瓜のそぼろ煮  酢の物(ちりめん雑魚)	鶏ミンチ、鰹節 ちりめん雑魚	とうがん、人参、玉葱、 さやいんげん きゅうり、若布	米 片栗粉、三温糖  三温糖	薄口醤油  酢、濃口醤油	牛乳、(手)アナナスケーキ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.3 g	596 kcal 18.9 g 17.5 g
16 木	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 青菜とキャベツの胡麻和え 若布と麩の味噌汁	かれい  鰹節	しょうが、人参、玉葱、絹さや、 干し椎茸 ほうれん草、キャベツ、しめじ 若布	米 小麦粉、コーン油、三温糖、 片栗粉 すり胡麻 麩	酢、濃口醤油  濃口醤油 味噌	牛乳、すいか、あまからせん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.7 g	499 kcal 24.5 g 13 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	497 kcal	550kcal
	たんぱく質	20.1 g	20.0g
	脂質	14.6 g	12~18g
幼児	エネルギー	518 kcal	580kcal
	たんぱく質	20.1 g	22.4g
	脂質	13.2 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 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 金	ご飯 夏野菜の炒め煮  春雨サラダ	牛肉  ハム	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 きゅうり、人参	米 コーン油、三温糖  春雨、三温糖、コーン油	トマトケチャップ、 チキンコンソメ  酢、濃口醤油	のむヨーグルト、オレンジ、 畑のクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	499 kcal 18 g 12 g	523 kcal 18 g 9.5 g
18 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
20 月	ご飯 ホイコーロー風  三色ナムル かぼちゃと玉葱のスープ	豚肉	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 かぼちゃ、玉葱	米 コーン油、三温糖  胡麻、三温糖、胡麻油	薄口醤油、赤味噌、酒  濃口醤油、酢 チキンコンソメ	牛乳、枝豆、牛乳かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	514 kcal 22.6 g 17.2 g	537 kcal 22.5 g 16.2 g
21 火	うなぎご飯 粉ふき芋 キャベツの塩昆布和え 水菜とえのきのすまし汁	うなぎ(かば焼き)、錦糸卵 青のり 塩昆布 鰹節	キャベツ、人参 水菜、えのき茸	米、三温糖 じゃが芋	味醂、酒、濃口醤油 塩  薄口醤油、塩	チーズ、胚芽スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	473 kcal 19.7 g 16.4 g	542 kcal 19.8 g 14.1 g
22 水	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 キャベツとオクラのおかか和え	鶏肉、高野豆腐、鰹節 糸鰹	絹さや、干し椎茸、玉葱、人参 キャベツ、オクラ	米 里芋、三温糖、胡麻油	濃口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)野菜クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	579 kcal 21.6 g 20.1 g	598 kcal 21.8 g 18.7 g
25 土	若布ご飯 そうめん汁	豚肉、鰹節	若布 キャベツ、もやし、玉葱、人参、 オクラ	米 素麺、三温糖	薄口醤油、塩		エネルギー たんぱく質 脂質	312 kcal 12.1 g 4.8 g	286 kcal 9.9 g 1.1 g
27 月	若布うどん 白菜のお浸し 鮭と高菜のご飯	鰹節 油揚げ 鮭	若布、葱 白菜、人参 たかな	うどん、三温糖  米	薄口醤油 濃口醤油	牛乳、(手)オレンジゼリー、 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質	574 kcal 23.7 g 11.9 g	571 kcal 23.6 g 10.5 g
28 火	ご飯 冬瓜のそぼろ煮  酢の物(ちりめん雑魚)	鶏ミンチ、鰹節  ちりめん雑魚	とうがん、人参、玉葱、 さやいんげん きゅうり、若布	米 片栗粉、三温糖  三温糖	薄口醤油  酢、濃口醤油	牛乳、とうもろこし、 動物園クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質	484 kcal 16.3 g 10.8 g	512 kcal 16.2 g 9.4 g
29 水	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ  青菜とキャベツの胡麻和え 若布と麩の味噌汁	かれい  鰹節	しょうが、人参、玉葱、絹さや、 干し椎茸 ほうれん草、キャベツ、しめじ 若布	米 小麦粉、コーン油、三温糖、 片栗粉 すり胡麻 麩	酢、濃口醤油  濃口醤油 味噌	牛乳、(手)抹茶いろいろ	エネルギー たんぱく質 脂質	554 kcal 24.7 g 13.4 g	585 kcal 25.6 g 12.1 g
30 木	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根のサラダ じゃが芋の味噌汁	豚肉 油揚げ 鰹節	玉葱、しょうが 切り干し大根、人参、きゅうり 玉葱、葱	米 三温糖、コーン油 三温糖、胡麻油、すり胡麻 じゃが芋	濃口醤油、酒 酢、濃口醤油 味噌	牛乳、パイナップル、 きなこおかき	エネルギー たんぱく質 脂質	492 kcal 25.4 g 15 g	515 kcal 26.2 g 13.7 g
31 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	シャーベット、 お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	508 kcal 16.2 g 16.2 g	510 kcal 14.7 g 13.8 g