

令和2年 11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		
2月	豚肉ときのこのうどん さつま芋ご飯	豚肉、鰹節	人参、まいたけ、えのき茸、白菜、葱 昆布	うどん、三温糖 米、さつま芋	薄口醤油 塩	牛乳、オレンジ、 ほしのおせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	514 kcal 21.6 g 9.1 g	522 kcal 21.8 g 7.4 g
4水	ご飯 けんちん煮 もやしの胡麻和え	豚肉、焼き豆腐、鰹節	人参、ごぼう、大根 もやし、人参、きゅうり	米 里芋、三温糖 三温糖、すり胡麻	味醂、薄口醤油、 濃口醤油	牛乳、柿、ひじきあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	498 kcal 19.4 g 11.5 g	506 kcal 19.4 g 9.9 g
5木	ゆかりご飯 鶏肉の唐揚げ レモン酢和え 若布スープ	鶏肉	しょうが きゅうり、人参、キャベツ、 レモン汁 若布、もやし	米 片栗粉、コーン油 三温糖、コーン油 胡麻	ゆかり 濃口醤油、酒 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	633 kcal 22.4 g 26.9 g	665 kcal 23.4 g 27.7 g
6金	ご飯 ぶりの照り焼き 彩りお浸し 里芋と玉葱の味噌汁	ぶり 糸鰹 鰹節	 ほうれん草、白菜、人参、 しめじ 玉葱	米 三温糖 里芋	 濃口醤油、味醂 濃口醤油 味噌	牛乳、ぶどうゼリー、 キヌアかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	558 kcal 24.5 g 19.4 g	590 kcal 25.6 g 18.8 g
7土	和風スープスパゲティー きゅうりの昆布茶漬け	豚肉、鰹節	人参、玉葱、えのき茸、葱 きゅうり	スパゲティー、片栗粉	薄口醤油、チキンコンソメ 昆布茶、塩		エネルギー たんぱく質 脂質	269 kcal 13.7 g 5.1 g	224 kcal 11.6 g 1.5 g
9月	ご飯 ホイコーロー風 切り干し大根のサラダ かぼちゃと玉葱のスープ	豚肉 油揚げ	キャベツ、玉葱、葱、にんにく、 しょうが 切り干し大根、人参、きゅうり かぼちゃ、玉葱	米 コーン油、三温糖 三温糖、胡麻油、すり胡麻	 薄口醤油、赤味噌、酒 酢、濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、バナナ、小魚せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	488 kcal 18.1 g 12.9 g	517 kcal 18.1 g 11.8 g
10火	ご飯 大根のそぼろ煮 酢の物（ちりめん雑魚）	鶏ミンチ、鰹節 ちりめん雑魚	大根、人参、玉葱、 さやいんげん きゅうり、若布	米 三温糖、片栗粉 コーン、三温糖	 薄口醤油 酢、濃口醤油	牛乳、(手)豆乳蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質	538 kcal 19.4 g 17.1 g	571 kcal 19.4 g 16.1 g
11水	ご飯 サワラのフライ れんこんサラダ ほうれん草のスープ	さわら、卵 ツナ	 れんこん、きゅうり、人参 ほうれん草、もやし	米 小麦粉、パン粉、コーン油 すり胡麻、三温糖	 塩こしょう、 ウスターソース 酢、マヨネーズ チキンコンソメ	のむヨーグルト、りんご、 発芽玄米あられ	エネルギー たんぱく質 脂質	579 kcal 22.8 g 19.1 g	599 kcal 22.9 g 17.2 g
12木	ご飯 ひじき入り卵の花 小松菜たらこ	おから、油揚げ、 鶏ミンチ、鰹節 たらこ	干ひじき、葱、 人参、干し椎茸、しょうが 小松菜、もやし	米 つきこん、三温糖	 薄口醤油、酒 薄口醤油	牛乳、(手)きな粉トースト	エネルギー たんぱく質 脂質	550 kcal 22.9 g 19.4 g	583 kcal 23.4 g 18.9 g
13金	チキンカレーライス 胡麻ドレッシング和え	鶏肉	玉葱、人参、 トマト缶詰(ホール) キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油 コーン、すり胡麻、胡麻油、 三温糖	カレールウ 薄口醤油、酢	チーズ、花せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	529 kcal 16.7 g 17.3 g	509 kcal 14.4 g 14.5 g
14土	ジャージャー麺 キャベツの塩昆布和え	豚ミンチ 塩昆布	しょうが、葱、きゅうり、 もやし キャベツ、人参	中華めん、胡麻油、三温糖、 片栗粉	濃口醤油、チキンコンソメ、 水、赤味噌、酒		エネルギー たんぱく質 脂質	382 kcal 16.8 g 10.5 g	348 kcal 15 g 7.4 g
16月	豚肉ときのこのうどん さつま芋ご飯	豚肉、鰹節	人参、まいたけ、えのき茸、白菜、葱 昆布	うどん、三温糖 米、さつま芋	薄口醤油 塩	牛乳、柿、えび小判	エネルギー たんぱく質 脂質	506 kcal 21 g 9.1 g	515 kcal 21.1 g 7.4 g
17火	ご飯 ぶりの照り焼き 彩りお浸し 里芋と玉葱の味噌汁	ぶり 糸鰹 鰹節	 ほうれん草、白菜、人参、 しめじ 玉葱	米 三温糖 里芋	 濃口醤油、味醂 濃口醤油 味噌	(手)フルーツヨーグルト、 ミルクビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	527 kcal 23.8 g 15.8 g	511 kcal 23.3 g 13.4 g
18水	炒り卵丼 キャベツのおかか和え 大根と油揚げのすまし汁	鶏肉、卵、鰹節 糸鰹 油揚げ、鰹節	玉葱、人参、葱 キャベツ、人参、えのき茸 大根	米、三温糖、片栗粉	味醂、薄口醤油 濃口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、オレンジ、 木葉せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	549 kcal 29.8 g 18.6 g	561 kcal 30.7 g 18.2 g
19木	ご飯 けんちん煮 もやしの胡麻和え	豚肉、焼き豆腐、鰹節	人参、ごぼう、大根 もやし、人参、きゅうり	米 里芋、三温糖 三温糖、すり胡麻	味醂、薄口醤油、 濃口醤油	牛乳、ももゼリー、 おさつチップ	エネルギー たんぱく質 脂質	460 kcal 18 g 10.8 g	483 kcal 18.2 g 9.3 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	537 kcal	550kcal
	たんぱく質	21.3 g	20.0g
	脂質	16.7 g	12～18g
幼児	エネルギー	550 kcal	580kcal
	たんぱく質	21.3 g	22.4g
	脂質	15.5 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。
- ※ マヨネーズ・ちくわは卵を含んでいないものを使用しています。

令和2年 11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		
20	金	ご飯 鶏肉の香り焼き 大根サラダ(ポン酢) 豆腐と若布のすまし汁	鶏肉、青のり 木綿豆腐、かつお節	しょうが 大根、きゅうり、人参、ゆず汁 若布	米 胡麻、胡麻油 三温糖	濃口醤油、酒 薄口醤油、酢 薄口醤油、塩	牛乳、(手)スコーン	エネルギー たんぱく質 脂質	592 kcal 24.9 g 23.5 g	593 kcal 24.6 g 22.4 g
21	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
24	火	ご飯 ホイコーロー風 切り干し大根のサラダ かぼちゃと玉葱のスープ	豚肉 油揚げ	キャベツ、玉葱、葱、にんにく、 しょうが 切り干し大根、人参、きゅうり かぼちゃ、玉葱	米 コーン油、三温糖 三温糖、胡麻油、すり胡麻	薄口醤油、赤味噌、酒 酢、濃口醤油 チキンコンソメ	牛乳、(手)芋ようかん	エネルギー たんぱく質 脂質	493 kcal 18.2 g 12.8 g	503 kcal 17.7 g 11.6 g
25	水	ご飯 サワラのフライ れんこんサラダ ほうれん草のスープ	さわら、卵 ツナ	 れんこん、きゅうり、人参 ほうれん草、もやし	米 小麦粉、パン粉、コーン油 すり胡麻、三温糖	塩こしょう、 ウスターソース 酢、マヨネーズ チキンコンソメ	ヨーグルト、 お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	580 kcal 23.9 g 21.2 g	567 kcal 22.6 g 19.3 g
26	木	カレーライス 胡麻ドレッシング和え	牛肉	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋、コーン油 コーン、すり胡麻、胡麻油、 三温糖	カレールウ 薄口醤油、酢	牛乳、バナナ、 きなこせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	540 kcal 17.1 g 15.9 g	554 kcal 16.6 g 15.1 g
27	金	ご飯 大根のそぼろ煮 酢の物（ちりめん雑魚）	鶏ミンチ、鰹節 ちりめん雑魚	大根、人参、玉葱、 さやいんげん きゅうり、若布	米 三温糖、片栗粉 コーン、三温糖	薄口醤油 酢、濃口醤油	牛乳、(手)ツナサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	591 kcal 22.1 g 21.4 g	610 kcal 22.1 g 20.8 g
28	土	和風スープスパゲティー きゅうりの昆布茶漬け	豚肉、鰹節	人参、玉葱、えのき茸、葱 きゅうり	スパゲティー、片栗粉	薄口醤油、チキンコンソメ 昆布茶、塩		エネルギー たんぱく質 脂質	269 kcal 13.7 g 5.1 g	224 kcal 11.6 g 1.5 g
30	月	ご飯 ひじき入り卵の花 小松菜たらこ	おから、油揚げ、 鶏ミンチ、鰹節 たらこ	干ひじき、葱、 人参、干し椎茸、しょうが 小松菜、もやし	米 つきこん、三温糖	薄口醤油、酒 薄口醤油	牛乳、りんご、野菜スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	472 kcal 19 g 15.5 g	497 kcal 19.2 g 14.5 g