

2017年5月

献立表

上北沢こぐま保育園

日 / 曜	献立名	材料名(食食・軽食)				朝おやつ 軽食	栄 養 価	
		熱や力になるもの	体を作るもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 15 29 (月)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 松風焼き かぼちゃの煮物	アスパラガスの塩ゆで	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、調製豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	国産かんきつ類、かぼちゃ、バナナ、グリーンアスパラガス、キャベツ、ねぎ、レモン、しょうが	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	牛乳 バナナケーキ 炒り子 牛乳 かんきつ類	エネルギー 722 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.8 g カルシウム 218 mg
2 (火)	ひじきご飯 みそ汁(えのき・豆腐・長葱) あじの塩焼き かぶのそぼろ煮	小松菜のお浸し	米、上新粉、白玉粉、きび砂糖、上白糖、油、コーン油、もち米	牛乳、あじ(3枚おろし)、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、さらしあん(乾)、油揚げ、きな粉	メロン、かぶ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 柏餅 きなこおはぎ 乳児 メロン 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 251 mg
16 30 (火)	ひじきご飯 みそ汁(えのき・豆腐・長葱) あじの塩焼き かぶのそぼろ煮	小松菜のお浸し	ゆでうどん、米、コーン油、油、きび砂糖	牛乳、あじ(3枚おろし)、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	メロン、かぶ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 焼うどん メロン 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 20.6 g カルシウム 257 mg
17 (水)	御飯 みそ汁(わかめ・とうふ) 鮭の照り焼き じゃがいもとピースの煮物	ちんげん菜のソテー	米、じゃがいも、小麦粉、コーン油、きび砂糖、油	さけ、押し木綿豆腐、卵、生クリーム、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	りんご天然果汁、チンゲンサイ、オレンジ・ネーブル、メロン、ねぎ、グリーンピース、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 オレンジショートケーキ メロン リンゴジュース(1歳牛乳)	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 105 mg
31 (水)	御飯 みそ汁(わかめ・とうふ) 鮭の照り焼き じゃがいもとピースの煮物	ちんげん菜のソテー	さつまいも、米、じゃがいも、油、砂糖、きび砂糖	牛乳、さけ、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	国産かんきつ類、チンゲンサイ、ねぎ、グリーンピース、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 大芋 炒り子 牛乳 かんきつ類	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 206 mg
18 (木)	御飯 野菜スープ ハンバーグ 人参の甘煮	アスパラガスの塩ゆで	米、油、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、しらす干し	メロン、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、しめじ、うめ干し	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 おにぎり(梅じゃこ) メロン 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 147 mg
19 (金)	グリーンピース御飯 みそ汁(かぶ・麩) 豆腐の真砂揚げ 大根の煮物	ほうれん草のお浸し	サンドイッチパン、米、上白糖、コーン油、片栗粉、焼ふ、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	国産かんきつ類、いちご(ジャム用)、ほうれん草、だいこん、かぶ、グリーンピース、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ジャムサンド(いちご) かんきつ類 炒り子 牛乳	エネルギー 743 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 22.8 g カルシウム 214 mg
6 20 (土)	御飯 みそ汁(わかめ・油揚げ) 鯖の味噌焼き 南瓜のそぼろ煮	キャベツのおかか和え	米、上新粉、油、きび砂糖	牛乳、さわら、調製豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	メロン、かぼちゃ、キャベツ、マーマレード、干しぶどう、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 米粉のマフィン(オレンジ) メロン 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 21.7 g カルシウム 185 mg
8 22 (月)	御飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 麻婆豆腐(乳児白みそ・幼児赤だしみそ) 人参の含め煮	ちんげん菜のおかか和え	じゃがいも、米、コーン油、きび砂糖、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、油揚げ、赤だしみそ、食べる煮干し、かつお節	メロン、チンゲンサイ、にんじん、かぶ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 味噌ポテト 炒り子 牛乳 メロン	エネルギー 631 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 26.3 g カルシウム 234 mg
9 23 (火)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) かじきの味噌焼き じゃがいもの甘辛煮	いんげんのお浸し	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、コーン油	牛乳、かじき、調製豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	国産かんきつ類、いんげん、たまねぎ、いちごジャム、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 豆乳スコーン(いちご) 炒り子 牛乳 かんきつ類	エネルギー 667 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 202 mg
10 24 (水)	肉うどん さつまいものりんご煮 キャベツの磯あえ		ゆでうどん、さつまいも、米、もち米、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(小間)、鶏ひき肉	メロン、にんじん、キャベツ、りんご天然果汁、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、干しいたけ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 中華おこわ メロン 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 184 mg
11 25 (木)	カレーライス(1才ハヤシライス) キャベツとツナのサラダ トマト(乳児)/ミニトマト(幼児) 牛乳		米、小麦粉、じゃがいも、油、きび砂糖、さつまいも、コーン油、はちみつ	牛乳、豚肉(小間)、ツナ水煮缶、食べる煮干し、かつお節	国産かんきつ類、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、キャベツ、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉	牛乳 蒸しパン(さつま芋) 炒り子 かんきつ類	エネルギー 888 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 34.9 g カルシウム 331 mg
12 26 (金)	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮	ほうれん草のお浸し	米、ロールパン、じゃがいも、油、きび砂糖	さけ、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	メロン、ほうれん草、なめこ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 あげぼん(きび砂糖) 炒り子 牛乳 メロン	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 67 mg
13 27 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎじゃがいも) つくね煮 大根と人参の煮物	キャベツのお浸し	米、じゃがいも、片栗粉、きび砂糖、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	国産かんきつ類、にんじん、キャベツ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、刻みのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり(のり・鮭) かんきつ類 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 179 mg

食材の入荷の状況により、献立が変更になることがあります。

1～2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

食べたことのない食材に関しては、給食で出る前にご家庭で食べてみてください。