

2017年8月

献立表

上北沢こぐま保育園

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・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		
14 28 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) つくね煮 南瓜の煮物	アスパラガスの塩ゆで 米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	メロン、かぼちゃ、バナナ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 バナナケーキ 牛乳 炒り子 メロン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.7 g カルシウム 181 mg
1 15 29 (火)	御飯 みそ汁(わかめ・ねぎ・麩) かじきの竜田揚げ 人参の含め煮	ほうれん草のお浸し 米、もち米、油、片栗粉、ごま油、焼ふ、きび砂糖	牛乳、かじき、鶏もも肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、干しいだけ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 中華おこわ 牛乳 テラウエア	エネルギー 696 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 18.1 g カルシウム 152 mg
2 16 30 (水)	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツの磯あえ 牛乳	生中華めん、きび砂糖、コーン油、ごま油、ゆでうどん(細め)、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、金時豆、赤だしみそ、食べる煮干し、淡色みそ	とうもろこし、すいか、たまねぎ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、干しいだけ、あおのり	しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、食塩	牛乳 焼きとうもろこし(幼児) ふかし芋(乳児) 炒り子	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 166 mg
3 17 31 (木)	御飯 野菜スープ(キャベツ玉葱・人参・ベーコン) 鶏のから揚げ ミニトマト(乳児はトマト)	きゅうりのあっさり漬け 米、小麦粉、油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉切り身 25g、豚ひき肉、ベーコン	メロン、ミニトマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、トマト	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉	牛乳 カレーまん 牛乳 メロン	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 18.3 g カルシウム 174 mg
4 (金)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 鮭の照り焼き 茄子とピーマンの味噌炒め	おくらのお浸し 米、小麦粉、上白糖、コーン油、きび砂糖、焼ふ	さけ、卵、バター、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、牛乳	りんご天然果汁、メロン、すいか、なす、オクラ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、かつおだし汁、酒	牛乳 マドレーヌ りんごジュース(1歳牛乳) すいか・メロン	エネルギー 645 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.8 g カルシウム 67 mg
18 (金)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 鮭の照り焼き 茄子とピーマンの味噌炒め	おくらのお浸し ゆでうどん、米、コーン油、小麦粉、きび砂糖、焼ふ、上白糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	オレンジ天然果汁、ぶどう、なす、オクラ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、かんでん(粉)	しょうゆ、かつおだし汁、酒、食塩	牛乳 オレンジゼリー あげぴっぴ テラウエア 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 11.1 g カルシウム 167 mg
5 19 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鯖の塩焼き じゃがいものきんぴら	キャベツときゅうりの塩もみ 米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、コーン油、油、ごま油、砂糖	牛乳、さば、押し木綿豆腐、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、キャベツ、なめこ、きゅうり、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 豆乳スコーン 牛乳 すいか	エネルギー 735 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 25.5 g カルシウム 185 mg
7 21 (月)	御飯 みそ汁(茄子・油揚げ) 豚肉とキャベツの生姜炒め 人参の含め煮	アスパラガスのお浸し 米、きび砂糖、コーン油	牛乳、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、メロン、にんじん、グリーンアスパラガス、キャベツ、なす、しょうが、かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 かぼちゃようかん 牛乳 メロン	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 156 mg
8 22 (火)	冷麦(人参・玉葱・油揚げ・青菜) あじの天ぷら 焼き南瓜 いんげんのおかかあえ	米、干しひやむぎ、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、あじ(3枚おろし)、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し、かつお節	ぶどう、いんげん、かぼちゃ、にんじん、ごまつな	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 焼きおにぎり 肉みそ 牛乳 炒り子 テラウエア	エネルギー 632 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 189 mg
9 23 (水)	御飯 みそ汁(茄子・しめじ) 鶏肉の味噌焼き 切干し大根の煮つけ	小松菜のお浸し じゃがいも、米、油、きび砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉切り身、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、油揚げ、食べる煮干し	すいか、ごまつな、しめじ、なす、にんじん、切り干しだいこん、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 フライドポテト(のり) 炒り子 すいか 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 188 mg
10 24 (木)	ドライカレー(1才ハヤシライス) キャベツとツナのサラダ ミニトマト(乳児はトマト) 牛乳	米、小麦粉、油、きび砂糖、コーン油、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、食べる煮干し、かつお節	メロン、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、キャベツ、りんご、セロリ、にんじく、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(ココア) 炒り子 メロン	エネルギー 718 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 25.3 g カルシウム 168 mg
25 (金)	御飯 みそ汁(茄子・たまねぎ) 鮭の塩焼き 人参のきんぴら	おくらのおかかあえ 米、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	ぶどう、にんじん、オクラ、たまねぎ、なす、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり(梅じゃこ) 牛乳 テラウエア	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 8.9 g カルシウム 162 mg
12 26 (土)	御飯 野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニンジン) ハンバーグ かぼちゃの甘煮	いんげんとベーコンのソテー 米、上新粉、油、きび砂糖、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ベーコン	かぼちゃ、すいか、たまねぎ、いんげん、マーマレード、キャベツ、にんじん、干しぶどう、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 米粉のマフィン(オレンジ) 牛乳 すいか	エネルギー 738 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 25.0 g カルシウム 180 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。