

2020年9月

献立表

上北沢こぐま保育園

日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				補食 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日(火) 非常食(昼) 乳児: 御飯・野菜スープ・ハンバーグ 幼児: 御飯・ポークカレー (軽食) 米粉のクッキー (補食) みそおにぎり							
15 29 (火)	冷麦 (人参・油揚げ・青菜) あじの天ぷら 金時豆の煮豆	米、干しひやむぎ、小麦粉、きび砂糖、油	牛乳、あじ(3枚おろし)、金時豆、卵、油揚げ、かつお節	なし、にんじん、こまつな、万能ねぎ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	みそおにぎり おにぎり(おかか) 梨 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 184 mg
2 (水)	肉そぼろ御飯 すまし汁(わかめ・玉葱) 鯖の塩焼き オクラのお浸し	米、さつまいも、小麦粉、しらたき、きび砂糖、油、片栗粉、コーンスターチ	牛乳、さわら、鶏ひき肉、卵、生クリーム、卵(黄)	りんご天然果汁、ピオーネ、なし、オクラ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり ホットケーキ さつまいもチップス 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 21.1 g カルシウム 238 mg
16 30 (水)	肉そぼろ御飯 すまし汁(わかめ・玉葱) 鯖の塩焼き オクラのお浸し	米、米粉、きび砂糖、しらたき、片栗粉、コーン油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、食べる煮干し	オクラ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり ココアブラウニー 炒り子 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 201 mg
3 17 (木)	カレーライス(乳児ハヤシライス) グリーンサラダ 牛乳 ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(小間)、卵、チーズ、ハム、バター、かつお節	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、かつおだし汁、食塩、カレー粉、酢	しょうゆおにぎり チーズ入り茶まんじゅう ぶどう	エネルギー 740 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 26.4 g カルシウム 266 mg
4 18 (金)	御飯 ほうれん草の胡麻あえ みそ汁(大根・油揚げ) 真珠蒸し きんぴらごぼう	米、さつまいも、小麦粉、もち米、上白糖、きび砂糖、ごま、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	ほうれん草、だいごん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、干ししいたげ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	おかかおにぎり いもまんじゅう 炒り子 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 244 mg
5 19 (土)	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ハンバーグ(卵不使用) 南瓜の煮物	米、小麦粉、コーン油、きび砂糖、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、マーメイド、生わかめ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	ジャムサンド(いちご) 豆乳スコーン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 716 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 24.5 g カルシウム 208 mg
7 (月)	御飯 きゅうりのあっさり漬け 野菜スープ(キャベツ・玉葱・パコーン) 豆腐ナゲット 人参の甘煮	米、上白糖、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、卵、パコーン、食べる煮干し	みかん缶、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、かんてん	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、ウスターソース	ごましおおにぎり みかん寒天 炒り子 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 166 mg
8 (火)	御飯 小松菜の胡麻浸し みそ汁(えのき・葱・麩) かんぱちの照り焼き さつま芋の煮物	米、さつまいも、食パン、マヨネーズ(卵不使用)、きび砂糖、焼酎、すりごま	牛乳、かんぱち、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	りんご、こまつな、えのきたけ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒	みそおにぎり じゃこトースト りんご 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 198 mg
9 23 (水)	御飯 いんげんのソテー ミネストローネスープ 鶏の唐揚げ 粉ふき芋	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、コーン油、片栗粉、小麦粉、ゆでうどん	牛乳、鶏もも肉(小間)、豚肉(小間)、パコーン、食べる煮干し	キャベツ、いんげん、にんじん、トマト、たまねぎ、かぶ、ピーマン、しょうが、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒	のりしおおにぎり 焼きそば(0.1歳うどん) 炒り子 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.3 g カルシウム 157 mg
10 24 (木)	御飯(60g) チンゲン菜のお浸し わかめスープ 麻婆豆腐 かぶの煮物	米、小麦粉、油、きび砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、卵、赤だしみそ	かぶ、ぶどう、りんご、チンゲンサイ、ねぎ、生わかめ、干しぶどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	しょうゆおにぎり りんごケーキ ぶどう 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 24.4 g カルシウム 222 mg
11 (金)	さつまいも御飯 みそ汁(しめじ・麩) 秋刀魚の塩焼き オクラのおかか和え	米、スパゲティ、さつまいも、オリーブ油、焼酎	牛乳、さんま 頭・腸なし、米みそ(淡色辛みそ)、パコーン、食べる煮干し、バター、かつお節、さんま(3枚おろし)	しめじ、たまねぎ、オクラ、だいごん、えのきたけ、黄ピーマン、ピーマン、すだち(果汁)、ねぎ、にんにく、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	おかかおにぎり きのこスパゲティ 炒り子 牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 23.8 g カルシウム 172 mg
25 (金)	栗御飯 みそ汁(しめじ・麩) 秋刀魚の塩焼き オクラのおかか和え	米、スパゲティ、くり、オリーブ油、油、焼酎、さつまいも	牛乳、さんま 頭・腸なし、米みそ(淡色辛みそ)、パコーン、食べる煮干し、バター、かつお節、さんま(3枚おろし)	しめじ、にんじん、たまねぎ、オクラ、だいごん、えのきたけ、黄ピーマン、ピーマン、すだち(果汁)、ねぎ、にんにく、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	おかかおにぎり きのこスパゲティ 炒り子 牛乳	エネルギー 694 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 24.9 g カルシウム 175 mg
12 26 (土)	御飯 キャベツの磯和え みそ汁(茄子・たまねぎ) カジキの味噌焼き じゃが芋の甘辛煮	米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油	牛乳、かじぎ、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	キャベツ、たまねぎ、りんごジャム、なす、干しぶどう、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒	ジャムサンド(いちご) 米粉のマフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 172 mg
14 28 (月)	御飯 チンゲン菜のおかか和え みそ汁(キャベツ・玉葱) 豆腐の真砂揚げ 南瓜の煮物	米、さつまいも、コーン油、片栗粉、きび砂糖、砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる煮干し、かつお節	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かんてん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ごましおおにぎり 芋ようかん 炒り子 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 207 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。

乳児の供与量は幼児の80%を基本としています。

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。

朝おやつ: 牛乳50ml(3歳未満児)