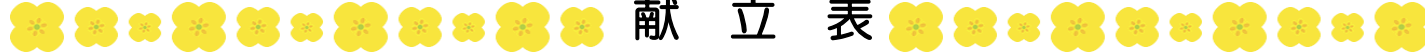


2022年4月


 献立表

上北沢こぐま保育園

日/曜	献立名	補食 軽食	栄養価	日/曜	献立名	補食 軽食	栄養価
1 15 (金)	御飯 スナッフえんどうの塩ゆで すまし汁(わかめ・玉葱) 麻婆豆腐 かぶの煮物	おかかおにぎり 切り昆布ごはん 炒り子 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.3 g カルシウム 198 mg	8 22 (金)	肉そぼろ御飯 みそ汁(わかめ・油揚げ) 鯖の味噌焼き ブロッコリーのお浸し	おかかおにぎり おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 163 mg
2 16 30 (土)	御飯 キャベツのお浸し みそ汁(しめじ・油揚げ) 白身魚の煮つけ かぼちゃのそぼろ煮	いちごジャムサンド 米粉のマフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 203 mg	9 23 (土)	御飯 小松菜のおかか和え みそ汁(蕪・キャベツ) つくね煮 じゃが芋の煮ころがし	いちごジャムサンド 米粉のマフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.3 g カルシウム 211 mg
4 18 (月)	御飯 いんげんのソテー わかめスープ ミートボール 粉ふき芋	ごましおおにぎり 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 177 mg	11 25 (月)	きつねうどん さつま芋とりんごの重ね煮 大根とキュウリとハムのサラダ	ごましおおにぎり 中華おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.9 g カルシウム 170 mg
5 19 (火)	御飯 チンゲン菜のおかか和え みそ汁(キャベツ・玉葱) 鮭の塩焼き かぶの煮物	みそおにぎり ツナサンド かんきつ類 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 195 mg	12 26 (火)	御飯 アスパラガスの塩ゆで 野菜スープ カジキのケチャップ煮 じゃが芋きんぴら	みそおにぎり みかん寒天 りんご 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.1 g カルシウム 140 mg
6 20 (水)	ハヤシライス グリーンサラダ トマト 牛乳	のりしおおにぎり 黒糖バナナ蒸しパン 炒り子	エネルギー 683 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 25.0 g カルシウム 182 mg	13 (水)	グリーンピース御飯 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐・なめこ) 鯖の塩焼き 大根の煮物	のりしおおにぎり ショートケーキ(苺) かんきつ類・牛乳(~1歳) りんごジュース(2歳~)	エネルギー 607 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.2 g カルシウム 247 mg
7 (木)	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(えのき・葱) 豆腐ハンバーグ 人参の含め煮	しょうゆおにぎり チヂミ りんご 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 202 mg	27 (水)	グリーンピース御飯 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐・なめこ) 鯖の塩焼き 大根の煮物	のりしおおにぎり 肉まん 炒り子 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 17.3 g カルシウム 237 mg
21 (木)	筍御飯 落と人参の煮物(幼児) みそ汁(えのき・葱) 豆腐ハンバーグ 人参の含め煮(乳児)	しょうゆおにぎり チヂミ りんご 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 203 mg	14 28 (木)	御飯 ほうれん草のおかか和え みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) 松風焼き 人参の含め煮	しょうゆおにぎり 豆乳スコーン りんご 牛乳	エネルギー 686 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.4 g カルシウム 190 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。				朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児) 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。			

入園・進級おめでとうございます。新しい環境に子ども達もドキドキしています。「これ食べたことある!」「この前おいしかったやつ!」「前は食べられなかったけど、今度は挑戦してみよう!」そんな風に子ども達の安心とやる気を引き出していけるように、上北沢こぐま保育園では2週間1セットのサイクル献立を採用しています。ぜひおうちでも感想を聞いてみてください。

