

2023年5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	御飯 ほうれん草のお浸し	ごましおおにぎり	エネルギー 541 kcal	9	御飯 アスバラガスの塩ゆで	みそおにぎり	エネルギー 590 kcal
15	みそ汁(豆腐・なめこ)	焼きうどん	たんぱく質 24.5 g	23	野菜スープ(キャベツ・玉葱・ベーコン)	ごぼうスティック	たんぱく質 20.2 g
29	鶏の照り焼き	炒り子	脂質 17.3 g		ハンバーグ	フライドポテト	脂質 25.5 g
(月)	南瓜の煮物	牛乳	食塩 1.8 g	(火)	人参の甘煮	かんきつ類 牛乳	食塩 1.7 g
2	グリーンピース御飯 いんげんのおかかあえ	みそおにぎり	エネルギー 547 kcal	10	シーチキンピラフ	のりしおおにぎり	エネルギー 762 kcal
	すまし汁(わかめ・葱・麩)	柏餅(幼児)	たんぱく質 23.9 g		オニオンスープ	マドレーヌ	たんぱく質 29.3 g
	鯖の胡麻焼き	きなこおはぎ(乳児)	脂質 13.7 g		鮭のムニエル	メロン 牛乳(～1歳)	脂質 28.7 g
(火)	かぶのそぼろ煮	メロン 牛乳	食塩 1.2 g	(水)	チンゲン菜のソテー	りんごジュース(2歳～)	食塩 1.9 g
16	グリーンピース御飯 いんげんのおかかあえ	みそおにぎり	エネルギー 646 kcal	24	シーチキンピラフ	のりしおおにぎり	エネルギー 548 kcal
30	すまし汁(わかめ・葱・麩)	こねつけ	たんぱく質 25.1 g		オニオンスープ	芋もち	たんぱく質 26.7 g
	鯖の胡麻焼き	メロン	脂質 19.3 g		鮭のムニエル	炒り子	脂質 15.2 g
(火)	かぶのそぼろ煮	牛乳	食塩 1.6 g	(水)	チンゲン菜のソテー	牛乳	食塩 2.1 g
17	御飯 スナッパえんどうの塩ゆで	のりしおおにぎり	エネルギー 521 kcal	11	御飯 キャベツの磯和え	しょうゆおにぎり	エネルギー 561 kcal
31	みそ汁(小松菜・大根)	大学芋(乳児 天ぷら)	たんぱく質 17.9 g	25	みそ汁(こまつな・豆腐)	白桃寒天	たんぱく質 22.1 g
	信田巻	炒り子	脂質 16.3 g		鶏肉の竜田揚げ	メロン	脂質 16.3 g
(水)	人参の含め煮	牛乳	食塩 1.3 g	(木)	ごぼうとさつま芋の甘辛炒め	牛乳	食塩 1.5 g
18	カレーライス(幼児) 牛乳	しょうゆおにぎり	エネルギー 687 kcal	12	御飯 ほうれん草のお浸し	おかかおにぎり	エネルギー 577 kcal
	ハヤシライス(乳児)	もちもちココア	たんぱく質 20.4 g	26	みそ汁(蕪・麩)	チャーハン(豚キャベツ)	たんぱく質 24.8 g
	コールスローサラダ	かんきつ類	脂質 24.8 g		鱈の塩焼き	炒り子	脂質 16.7 g
(木)	トマト(乳児) ゆで卵(幼児)		食塩 2.1 g	(金)	じゃが芋のきんぴら	牛乳	食塩 1.6 g
19	御飯 アスバラガスのお浸し	おかかおにぎり	エネルギー 598 kcal	13	御飯 いんげんのお浸し	米粉パンのジャムサンド	エネルギー 573 kcal
	野菜スープ(キャベツ・ニンジン)	おにぎり(梅じゃこ)	たんぱく質 26.6 g	27	みそ汁(豆腐・油揚げ)	米粉のマフィン(りんご)	たんぱく質 23.1 g
	カジキのケチャップ煮	炒り子	脂質 14.9 g		鯖の塩焼き	炒り子	脂質 17.5 g
(金)	じゃがいもとピースの煮物	牛乳	食塩 1.8 g	(土)	大根の煮物	牛乳	食塩 1.6 g
6	御飯 小松菜のおかか和え	米粉パンのジャムサンド	エネルギー 544 kcal	<p>今月は端午の節句があります。端午の節句は中国から伝わった節句の一つですが、江戸時代の武家文化から跡継ぎの誕生を祝うという意図が強くなりました。柏は落葉樹ですが、新芽が出るまで落葉しないという特徴があります。代が途切れずに続く姿から子孫繁栄を願い、柏餅が食べられるようになりました。関西ではちまきが主となります。</p>			
20	みそ汁(茄子・油揚げ)	黒糖バナナ蒸しパン	たんぱく質 19.8 g				
	つくね煮	炒り子	脂質 15.3 g	<p>5月はじゃが芋とごぼうが旬を迎えます。普段より少し多く登場します。旬の野菜を楽しむことは、日本人の身体がその季節に必要な栄養素を効率良く補ってくれることに繋がります。色々な調理方法で楽しんでいきたいと思います。</p>			
(土)	かぶの煮物	牛乳	食塩 1.5 g				
8	肉うどん	ごましおおにぎり	エネルギー 474 kcal	<p>5月はじゃが芋とごぼうが旬を迎えます。普段より少し多く登場します。旬の野菜を楽しむことは、日本人の身体がその季節に必要な栄養素を効率良く補ってくれることに繋がります。色々な調理方法で楽しんでいきたいと思います。</p>			
22	金時豆の煮豆	切り昆布ご飯(味噌)	たんぱく質 18.9 g				
(月)	小松菜のお浸し	炒り子	脂質 10.8 g				
		牛乳	食塩 2.1 g				

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。
 乳児の供与量は幼児の80%を基本としています。
 行事食：2日(水)…柏餅