

2017年05月

夕食献立表

上北沢こぐま保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	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・麩) 白身魚の塩焼き さつま芋の煮物 小松菜のお浸し	286.2(228.6) 15.1(12.0) 1.6(1.2) 1.3(1.0)	米、さつまいも、焼 い、きび砂糖	かれい、米みそ(淡色 辛みそ)	こまつな、キャベツ	かつおだし汁、かつお だし汁、しょうゆ、食 塩
2 16 30 (火)	御飯 野菜スープ ミートボール 人参の甘煮 キャベツの塩もみ	327.8(262.2) 12.2(9.7) 8.4(6.7) 1.3(1.1)	米、砂糖、パン粉	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、にんにく	かつおだし汁、ケ チャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、食塩
17 31 (水)	御飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 豚肉とキャベツの生姜炒め 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	338.6(270.9) 13.0(10.4) 9.4(7.5) 1.4(1.1)	米、コーン油、砂糖	豚肉(小間)	かぼちゃ、ほうれんそ う、たまねぎ、キャベ ツ、生わかめ、しょう が	かつおだし汁、かつお だし汁、しょうゆ、 酒、食塩
18 (木)	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 鮭の照り焼き じゃがいもの煮ころがし いんげんのおかかあえ	308.0(246.3) 16.8(13.5) 3.9(3.1) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、きび 砂糖、油	さけ、米みそ(淡色辛 みそ)、かつお節	いんげん、キャベツ、 たまねぎ	かつおだし汁、かつお だし汁、しょうゆ、酒
19 (金)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) つくね煮 さつま芋の甘煮 アスパラガスの塩ゆで	341.9(273.5) 13.5(10.8) 6.4(5.1) 2.3(1.8)	米、さつまいも、砂 糖、片栗粉、パン粉、 きび砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)	だいこん、グリーンア スパラガス、しめじ、 にんじん、ねぎ、しょ うが、レモン	かつおだし汁、かつお だし汁、しょうゆ、食 塩
8 22 (月)	御飯 みそ汁(わかめ・葱・麩) 魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 アスパラガスのお浸し	321.3(257.1) 17.4(13.9) 5.3(4.2) 1.5(1.2)	米、油、きび砂糖、焼 い	かれい、鶏ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、グリーンア スパラガス、ねぎ、生 わかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒
9 23 (火)	御飯 みそ汁(かぶ・麩) 豆腐ハンバーグ 人参の含め煮 チンゲン菜のお浸し	334.1(266.9) 12.4(9.8) 9.2(7.3) 1.4(1.1)	米、油、パン粉、焼 い、きび砂糖	豚ひき肉、押し木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ、チンゲンサ イ、にんじん、かぶ	かつおだし汁、しょう ゆ、ケチャップ、食 塩、こしょう
10 24 (水)	御飯 みそ汁(わかめ・とうふ) 松風焼き 切干し大根の煮つけ 小松菜のお浸し	330.7(256.1) 15.4(11.5) 8.8(6.5) 1.5(1.2)	米、パン粉、油、きび 砂糖、砂糖、けしの実	鶏ひき肉、押し木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	こまつな、ねぎ、にん じん、切り干しだい こん、生わかめ、しょう が	かつおだし汁、しょう ゆ、酒
11 25 (木)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 白身魚の塩焼き さつま芋の煮物 いんげんのおかかあえ	297.4(237.9) 15.5(12.4) 1.6(1.3) 1.3(1.0)	米、さつまいも、じゃ がいも、きび砂糖	かれい、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節	いんげん、生わかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
12 26 (金)	御飯 すまし汁(えのき・麩・ねぎ) なすのみそ炒め かぶのそぼろ煮 キャベツのお浸し	397.6(308.3) 13.4(10.6) 14.2(10.8) 1.5(1.2)	米、油、砂糖、焼い(車 い)、きび砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)	なす、かぶ、キャベ ツ、えのきたけ、ピー マン、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩

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。