

2017年6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		
12 26 (月)	御飯 トマト/ミニトマト 野菜スープ(キャベツ玉葱・人参・ベーコン) ピーマンの肉詰め焼き じゃがいものきんぴら	焼きそばめん、米、じゃがいも、パン粉、コーン油、油、ごま油、砂糖、ゆでうどん	牛乳、豚ひき肉、豚肉(小間)、ベーコン	すいか、キャベツ、ピーマン、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、あおのり、トマト	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	牛乳 焼きそば(0.1才うどん) すいか 牛乳	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.2 g カルシウム 154 mg
13 27 (火)	御飯 おくらのお浸し みそ汁(えのき・豆腐・長葱) かんぱちの照り焼き 人参の甘煮	米、じゃがいも、きび砂糖、コーン油、砂糖	牛乳、かんぱち、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(白桃)、にんじん、オクラ、えのきたけ、ねぎ、かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 白桃ゼリー フレンチポテト 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 167 mg
14 28 (水)	御飯 ピーマンのツナ炒り みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 松風焼き じゃがいもの煮ころがし	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、油、パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、食べる煮干	すいか、ピーマン、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが、レモン	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 レモンケーキ 炒り子 牛乳 すいか	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 23.4 g カルシウム 173 mg
1 15 29 (木)	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツとハムのサラダ 牛乳	生中華めん、米、きび砂糖、ごま油、コーン油、ゆでうどん(細め)	牛乳、豚ひき肉、金時豆、ハダシメソ、赤だし、しらす干し、淡色みそ	メロン、たまねぎ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 焼きおにぎり(じゃこ) メロン	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 18.4 g カルシウム 174 mg
2 16 30 (金)	御飯 いんげんのおかかあえ みそ汁(茄子・油揚げ) かじきの味噌焼き 人参のきんぴら	サンドイッチパン、米、マヨネーズ(卵不使用)、ごま油、きび砂糖、砂糖	牛乳、かじき、ツナ水煮缶、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、にんじん、なす、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 サンドイッチ(ツナ) デラウエア 牛乳	エネルギー 679 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 21.9 g カルシウム 176 mg
3 17 (土)	御飯 アスパラガスの塩ゆで きのこスープ ハンバーグ じゃがいもの磯和え	米、じゃがいも、上新粉、油、きび砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆腐、鶏ひき肉	すいか、たまねぎ、グリーンアスパラガス、りんごジャム、えのきたけ、しめじ、にんじん、干しぶどう、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 米粉のマフィン(りんご) すいか 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.9 g カルシウム 167 mg
5 19 (月)	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(じゃがいも・わかめ) つくね煮 南瓜の煮物	じゃがいも、米、片栗粉、油、きび砂糖、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、食べる煮干し	メロン、かぼちゃ、こまつな、にんじん、ねぎ、生わかめ、焼きのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 芋もち(乳児フレイドポテト) 炒り子 牛乳 メロン	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 178 mg
6 20 (火)	御飯 いんげんのソテー ミネストローネスープ あじフライ 粉ふき芋	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、コーン油	牛乳、あじ(3枚おろし)、焼き豚、ベーコン、卵	すいか、いんげん、トマト、たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、かぶ、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ	牛乳 焼き豚レタスチャーハン すいか 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 168 mg
7 (水)	五目御飯 小松菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ) いわしのつみれ揚げ 人参の含め煮	米、小麦粉、コーン油、パン粉、片栗粉、きび砂糖	いわし(すり身)、鶏ひき肉、卵、生クリーム、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳、淡色みそ	りんご果汁、ぶどう、にんじん、こまつな、たまねぎ、しいたけ、しめじ、いんげん、ねぎ、生わかめ、しょうが、みかん缶、さくらんぼ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 サクランボケーキ(乳児みかんケーキ) デラウエア りんごジュース(1歳牛乳)	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 27.7 g カルシウム 139 mg
21 (水)	五目御飯 小松菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ) いわしのつみれ揚げ 人参の含め煮	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、パン粉、片栗粉	牛乳、いわし(すり身)、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、淡色みそ	ぶどう、にんじん、こまつな、たまねぎ、しいたけ、しめじ、いんげん、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 ホットケーキ デラウエア 牛乳	エネルギー 712 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 21.5 g カルシウム 274 mg
8 22 (木)	チキンカレーライス (1才ハヤシ) キャベツとツナの中華風サラダ トマト ミニトマト 牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、コーン油、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏もも肉(小間)、ツナ水煮缶、バター、食べる煮干し、かつお節	すいか、たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、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、かつおだし汁、ウスターソース、食塩、酢、カレー粉	牛乳 蒸しパン(南瓜) 炒り子 すいか	エネルギー 645 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 168 mg
9 23 (金)	納豆ごはん アスパラガスのお浸し みそ汁(茄子・えのき) 鮭の塩焼き 切干し大根の煮つけ	サンドイッチパン、米、油、砂糖	牛乳、さけ、国産納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	メロン、グリーンアスパラガス、いちごジャム、なす、えのきたけ、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 ジャムサンド(いちごジャム) 炒り子 牛乳 メロン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 193 mg
10 24 (土)	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(豆腐・なめこ) かじきの煮つけ ひじきの煮物	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油	牛乳、かじき、押し木綿豆腐、調製豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう、いんげん、なめこ、にんじん、ねぎ、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 豆乳スコーン デラウエア 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 194 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。