様式F114

2017年9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）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	朝おやつ／軽食	栄養価
11 25 (月)	御飯　小松菜のお浸し わかめスープ 麻婆豆腐(幼児赤みそ・乳児淡色みそ) さつま芋の甘煮	米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、バター、卵、おから、赤だしみそ、食べる煮干し	ぶどう、こまつな、干しぶどう、ねぎ、生わかめ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 おからケーキ りんご 炒り子　牛乳	エネルギー 749 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 28.1 g カルシウム 243 mg
12 26 (火)	御飯　おくらのおかか和え みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 鯖の塩焼き きんぴらごぼう	米、スパゲティ、オリーブ油、ごま油、きび砂糖	牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン、かつお節、バター	なし、たまねぎ、しめじ、オクラ、えのきたけ、ごぼう、にんじん、ピーマン、にんにく、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん、こしょう	牛乳 きのこの和風スパゲッティ 梨 牛乳	エネルギー 687 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.0 g カルシウム 158 mg
13 27 (水)	冷麦　(人参・油揚げ・青菜) 鶏のから揚げ 金時豆の煮豆	米、干しひやむぎ、きび砂糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉　切り身　25g、金時豆、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、食べる煮干し	りんご、にんじん、こまつな、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 焼きおにぎり　肉みそ ぶどう 炒り子　牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 165 mg
14 28 (木)	カレーライス　(1才ハヤシライス) グリーンサラダ ゆで卵（乳児はトマト） 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ、ごま油	牛乳、豚肉(小間)、卵、ハム、食べる煮干し、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリー、かんてん、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	牛乳 いもようかん 炒り子 りんご	エネルギー 730 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.7 g カルシウム 170 mg
1 15 29 (金)	御飯　チンゲン菜のお浸し すまし汁(えのき・麸・ねぎ) 生揚げの味噌炒め さつま芋の煮物	米、さつまいも、食パン、マヨネーズ、コーン油、きび砂糖、焼ふ(車ふ)	牛乳、生揚げ、豚肉(小間)、淡色みそ、しらす干し	なし、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しいたけ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 じゃこトースト 梨 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 233 mg
2 16 30 (土)	肉そぼろ御飯　いんげんのお浸し みそ汁(豆腐・しめじ) かじきの味噌焼き 人参の含め煮	米、焼ふ、しらたき、砂糖、コーン油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、かじき、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉	ぶどう、にんじん、いんげん、しめじ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 おふスナック ぶどう 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 176 mg
4 (月)	御飯　ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・しめじ) 豆腐と豚肉の寄せ揚げ 南瓜のそぼろ煮	焼きそばめん、米、コーン油、やまといも、片栗粉、油、きび砂糖、ゆでうどん	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(小間)、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、卵	りんご、かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、しめじ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 焼きそば(1才うどん) りんご 牛乳	エネルギー 737 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 24.3 g カルシウム 199 mg
5 19 (火)	御飯　キャベツの塩もみ 野菜スープ(キャベツ玉葱・人参・ベーコン) チキンナゲット 人参の甘煮	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、卵、鶏もも肉(小間)、ベーコン、バター、食べる煮干し	なし、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 スイートパンプキン 梨 炒り子　牛乳	エネルギー 690 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.0 g カルシウム 192 mg
6 (水)	さつま芋御飯　きゅうりのあっさり漬け みそ汁(キャベツ・油揚げ) さんまの塩焼き 人参のツナ炒り	米、さつまいも、きび砂糖、コーン油、油	牛乳、さんま　頭・腸なし、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ水煮缶、油揚げ、さんま(3枚おろし)	みかん缶、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、すだち（果汁）、かんてん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 みかん寒天 おさつスナック 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.3 g カルシウム 176 mg
20 (水)	栗御飯（乳児さつま芋ごはん）　きゅうりのあっさり漬け みそ汁(キャベツ・油揚げ) さんまの塩焼き 人参のツナ炒り	米、さつまいも、くり、きび砂糖、コーン油、油	牛乳、さんま　頭・腸なし、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ水煮缶、油揚げ、さんま(3枚おろし)	みかん缶、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、すだち（果汁）、かんてん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 みかん寒天 おさつスナック 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.3 g カルシウム 171 mg
7 (木)	御飯　いんげんのソテー コーンスープ ハンバーグ じゃがいもの磯和え	米、もち米、じゃがいも、きび砂糖、油、小麦粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、きな粉、バター	りんご、たまねぎ、クリームコーン缶、いんげん、えだまめ、あおのり	ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 ずんだ・きなこおはぎ（幼児） きなこおはぎ（乳児） りんご　牛乳	エネルギー 869 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.2 g カルシウム 235 mg
21 (木)	御飯　いんげんのソテー コーンスープ ハンバーグ じゃがいもの磯和え	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、さけ、バター	りんご、たまねぎ、クリームコーン缶、いんげん、こまつな、あおのり	ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 おにぎり（小松菜・鮭） りんご 牛乳	エネルギー 790 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 23.3 g カルシウム 224 mg
8 (金)	御飯　おくらのお浸し みそ汁(茄子・えのき) 鶏の照り焼き 切干し大根の煮つけ	米、小麦粉、さつまいも、コーン油、きび砂糖、油、砂糖	鶏もも肉　切り身、卵、卵(黄)、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、生クリーム、牛乳	りんご天然果汁、ぶどう、オクラ、なす、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 さつまいもケーキ ぶどう りんごジュース（1歳牛乳）	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 78 mg
22 (金)	御飯　おくらのお浸し みそ汁(茄子・えのき) 鶏の照り焼き 切干し大根の煮つけ	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉切り身、卵、米みそ（淡色辛みそ）、バター、油揚げ、食べる煮干し	ぶどう、オクラ、なす、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ドーナツ 炒り子 ぶどう　牛乳	エネルギー 734 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.5 g カルシウム 195 mg
9 (土)	御飯　おくらのお浸し みそ汁(えのき・ねぎ・麸) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 南瓜の煮物	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉(小間)、調製豆乳、米みそ（淡色辛みそ）	ぶどう、かぼちゃ、オクラ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ココア豆乳スコーン 梨 牛乳	エネルギー 755 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 24.6 g カルシウム 184 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。