

2018年1月

## 夕飯献立表

上北沢こくま保育園(夕飯)

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
15 29 (月)	御飯 みそ汁(キャベツ・麩) 白身魚の塩焼き 里芋の煮物 ちんげん菜のおかかあえ	303.3(242.2) 16.0(12.7) 1.7(1.4) 1.4(1.1)	米、さといも、焼ふ、きび砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	チンゲンサイ、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
16 30 (火)	御飯 みそ汁(えのき・豆腐・ねぎ) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 南瓜の煮物 小松菜のお浸し	393.0(314.3) 15.2(12.2) 10.4(8.3) 1.5(1.2)	米、コーン油、砂糖	豚肉(小間)、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、こまつな、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
17 31 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの煮物	367.0(293.6) 17.8(14.2) 3.6(2.9) 1.8(1.5)	米、さつまいも、きび砂糖	さけ、淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、生わかめ	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ
4 18 (木)	ハヤシライス コールスローサラダ トマト	446.8(357.4) 10.6(8.5) 15.7(12.5) 1.1(0.9)	米、小麦粉、コーン油、油、きび砂糖	豚肉(小間)	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、コーン缶、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩
5 19 (金)	御飯 みそ汁(かぶ・麩) 鱈の煮つけ 人参のきんぎょ煮 チンゲン菜のお浸し	339.3(271.0) 16.0(12.7) 5.9(4.7) 1.3(1.0)	米、焼ふ、きび砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、にんじん、かぶ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒
22 (月)	御飯 わかめスープ ミートボール 南瓜の甘煮 キャベツとツナのサラダ	409.4(327.5) 14.8(11.8) 11.2(9.0) 1.2(0.9)	米、砂糖、コーン油、パン粉、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ、ねぎ、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩
9 23 (火)	御飯 みそ汁(茄子・えのき) つくね煮 さつまいもの甘煮 チンゲン菜のお浸し	377.3(301.8) 14.2(11.3) 6.6(5.3) 1.5(1.2)	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)	チンゲンサイ、なす、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
10 24 (水)	御飯 野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニンジン) 鮭のムニエル 人参の甘煮 ブロッコリーのお浸し	346.9(277.5) 16.4(13.1) 4.8(3.9) 1.3(1.0)	米、小麦粉、砂糖、コーン油	さけ	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、こしょう
11 25 (木)	御飯 みそ汁(しめじ・麩) 豆腐ハンバーグ 大根の煮物 キャベツの塩もみ	368.2(294.6) 13.2(10.5) 9.3(7.4) 1.5(1.2)	米、油、パン粉、焼ふ、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、だいこん、キャベツ、しめじ、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう
12 26 (金)	御飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 餃子 生揚げとしめじの煮もの 小松菜のお浸し	350.1(280.0) 13.1(10.5) 8.2(6.6) 1.5(1.1)	米、ぎょうざの皮、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、生揚げ	キャベツ、こまつな、たまねぎ、しめじ、ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	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。