

2018年3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 みそ汁(白菜・しめじ) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 人参の含め煮	ちんげん菜のおかかあえ 米、さつまいも、油、ざらめ糖(中ざら)、コーン油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、かつお節	みかん、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢	牛乳 大学芋(1才天ぷら) みかん 炒り子 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 203 mg
13 27 (火)	炊き込みごはん みそ汁(キャベツ・玉葱) 鯖の照り焼き じゃがいものきんぴら	ほうれん草のお浸し 米、ロールパン、じゃがいも、油、きび砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ(卵なし)、食べる煮干し	いちご、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 あげぼん 炒り子 いちご 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 188 mg
14 28 (水)	納豆ごはん みそ汁(大根・しめじ) 鮭の塩焼き 里芋の煮ころがし	小松菜と油揚げの煮浸し 米、さといも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、きび砂糖、パン粉	さけ、牛乳、国産納豆、ベーコン、ピザ用チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、こまつな、だいちん、しめじ、たまねぎ、なのはな、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 マカロニグラタン(なのはなとベーコン) りんご	エネルギー 637 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 18.8 g カルシウム 194 mg
1 29 (木)	カレーライス キャベツのツナサラダ ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	牛乳 米、じゃがいも、小麦粉、油、上新粉、なごいも、きび砂糖、コーン油、はちみつ、砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵、ツナ水煮缶、淡色みそ、バター、食べる煮干し、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉	牛乳 蒸しパン(かるかん) 炒り子 みかん	エネルギー 789 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 27.8 g カルシウム 214 mg
15 (木)	カレーライス キャベツのツナサラダ ミニトマト(幼児) トマト(乳児)	牛乳 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、上白糖、はちみつ	牛乳、豚肉(小間)、生クリーム、卵、バター、ツナ水煮缶、かつお節	みかん、たまねぎ、ミニトマト、バナナ、にんじん、キャベツ、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉	牛乳 ココアカップケーキ みかん	エネルギー 842 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 32.3 g カルシウム 211 mg
2 (金)	ちらし寿司 はまぐりの潮汁(幼児) すまし汁(乳児) 鶏の照り焼き	白菜のおかか和え 米、上白糖、きび砂糖、焼酎	牛乳、鶏もも肉切り身、はまぐり、卵、油揚げ、かつお節	いちご、りんご天然果汁、はくさい、にんじん、いちごジャム、れんこん、みずば、えのきたけ、さやえんどう、糸みつば、干しいたけ、かんてん、鶏のり	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 三色ゼリー ひなあられ いちご 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 285 mg
16 30 (金)	きつねうどん とり天 白菜のおかか和え	ゆでうどん、食パン、小麦粉、油、マヨネーズ、きび砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)切り身、油揚げ、卵、しらす干し、かつお節	いちご、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 じゃこトースト いちご 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 203 mg
3 17 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ハンバーグ 南瓜の煮物	キャベツの塩もみ 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、しめじ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ココア豆乳スコーン りんご 牛乳	エネルギー 776 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 25.7 g カルシウム 193 mg
5 19 (月)	御飯 みそ汁(かぶ・葉・麩) つくね煮 切干し大根の煮つけ	ほうれん草のおかか和え 米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、焼酎、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	みかん、ほうれんそう、かぶ、にんじん、ねぎ、切り干しだいごこん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 ホットケーキ みかん 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 15.9 g カルシウム 249 mg
6 (火)	御飯 すまし汁(わかめ・ねぎ・豆腐) 鯖の味噌煮 南瓜の煮物	小松菜のお浸し 米、小麦粉、コーン油、砂糖	さば、卵、生クリーム、押し木綿豆腐、卵(黄)、赤だしみそ、牛乳	りんご天然果汁、りんご、かぼちゃ、こまつな、いちごジャム、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 いちごクリームケーキ りんご 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 651 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.6 g カルシウム 102 mg
20 (火)	御飯 すまし汁(わかめ・ねぎ・豆腐) 鯖の味噌煮 南瓜の煮物	小松菜のお浸し 米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、豚ひき肉、押し木綿豆腐、卵、ピザ用チーズ、赤だしみそ、かつお節	りんご、かぼちゃ、こまつな、キャベツ、ねぎ、生わかめ、あおのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、酒	牛乳 お好み焼き りんご 牛乳	エネルギー 718 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 23.8 g カルシウム 253 mg
7 (水)	御飯 野菜スープ(キャベツ玉葱・人参・ベーコン) かじきのケチャップ煮 じゃがいものソテー	アスパラガスの塩ゆで 米、じゃがいも、コーン油、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、ベーコン、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	いちご、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、トマト、キャベツ	かつおだし汁、ケチャップ、酒、食塩、中濃ソース、しょうゆ	牛乳 焼きおにぎり 炒り子 いちご	エネルギー 729 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 20.8 g カルシウム 162 mg
8 22 (木)	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 肉しゅうまい 金時豆の煮豆	ちんげん菜のおかかあえ 米、もち米、しゅうまいの皮、きび砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(小間)、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、チンゲンサイ、はくさい、キャベツ、しめじ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 中華おこわ みかん 牛乳	エネルギー 719 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 201 mg
9 23 (金)	御飯 きのこスープ あじフライ 粉ふき芋	ミニトマト(幼児) トマト(乳児) 米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、パン粉、油	牛乳、あじ(3枚おろし)、卵、バター、鶏ひき肉	いちご、バナナ、ミニトマト、えのきたけ、しめじ、にんじん、ねぎ、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 バナナケーキ いちご 牛乳	エネルギー 701 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.2 g カルシウム 209 mg
10 24 (土)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) さわらの塩焼き さつま芋の煮物	フロccoliーのお浸し 米、さつまいも、上新粉、きび砂糖、油、焼酎	牛乳、さわら、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、フロccoliー、えのきたけ、マーマレード、干しいたけ、どう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 米粉のマフィン(オレンジ) りんご 牛乳	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 193 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。