

夕飯献立表

2018年06月

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
11 25 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 白身魚の塩焼き 大根のそぼろ煮 いんげんのお浸し	402.1(321.7) 17.4(13.9) 2.0(1.6) 1.4(1.2)	米、きび砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、いんげん、たまねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
12 26 (火)	御飯 みそ汁(わかめ・ねぎ・麩) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 南瓜の甘煮 アスパラガスのお浸し	498.2(398.6) 16.1(12.9) 10.1(8.1) 1.5(1.2)	米、砂糖、焼ふ、コーン油	豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ、食塩
13 27 (水)	御飯 みそ汁(茄子・油揚げ) 鮭の塩焼き 大根と人参の煮物 ほうれん草のお浸し	432.8(346.3) 19.7(15.7) 4.5(3.6) 1.6(1.3)	米、きび砂糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれん草、だいこん、にんじん、なす、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、食塩
14 28 (木)	御飯 みそ汁(大根・わかめ) 白身魚の照り焼き さつま芋の煮物 いんげんのおかかあえ	432.4(345.9) 17.8(14.3) 2.0(1.6) 1.5(1.2)	米、さつまいも、きび砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	いんげん、だいこん、生わかめ、うめ干し、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒
1 15 29 (金)	御飯 みそ汁(キャベツ・麩) 肉しゅうまい じゃがいもの甘辛煮 小松菜のお浸し	492.3(393.4) 15.0(12.0) 7.5(6.0) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、しゅうまいの皮、片栗粉、焼ふ、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、はくさい、キャベツ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、しょうゆ
4 18 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鮭の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	485.3(388.3) 21.2(16.9) 7.1(5.7) 1.5(1.2)	米、油、きび砂糖	さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒
5 19 (火)	御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) 炒り豆腐 さつま芋の煮物 キャベツときゅうりの中華風サラダ	452.0(361.6) 12.9(10.3) 6.4(5.1) 1.3(1.1)	米、さつまいも、コーン油、きび砂糖、ごま油	押し木綿豆腐、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	キャベツ、しめじ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ、食塩
6 20 (水)	御飯 野菜スープ(キャベツ・たまねぎ・ニンジン) 煮込みハンバーグ かぶの煮物 いんげんのソテー	502.9(401.5) 16.4(13.1) 10.4(8.3) 1.8(1.5)	米、パン粉、砂糖、油、きび砂糖	豚ひき肉	かぶ、たまねぎ、いんげん、キャベツ、にんじん、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、食塩、こしょう
7 21 (木)	御飯 みそ汁(しめじ・麩) 白身魚の味噌焼き 大根のそぼろ煮 アスパラガスのお浸し	448.3(358.7) 19.9(16.0) 5.8(4.6) 1.6(1.3)	米、油、焼ふ、きび砂糖	かれい、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、ねぎ、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、酒
8 22 (金)	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 麻婆豆腐 南瓜の甘煮 チンゲン菜のお浸し	494.2(395.3) 15.4(12.3) 9.5(7.6) 1.6(1.3)	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、しょうゆ

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。