

2018年8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		
13 27 (月)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) 松風焼き 南瓜の煮物	いんげんのお浸し 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、パン粉、砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	かぼちゃ、バナナ、いんげん、だいこん、しめじ、ねぎ、レモン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 バナナケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 721 kca たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.9 g カルシウム 209 mg
14 28 (火)	御飯 みそ汁(わかめ・とうふ) かじきの竜田揚げ 人参の含め煮	ほうれん草のお浸し 米、油、片栗粉、きび砂糖、さつまいも	牛乳、かじき、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	どうもろこし、ぶどう、ほうれん草、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 焼きとうもろこし(幼児) ふかし芋(乳児) デラウエア 牛乳	エネルギー 636 kca たんぱく質 27.2 g 脂 質 17.9 g カルシウム 189 mg
1 15 29 (水)	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツの磯あえ 牛乳	生中華めん、米、もち米、きび砂糖、ごま油、コーン油、ゆでうどん(細め)	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(小間)、金時豆、赤だしみそ、食べる煮干し、淡色みそ	たまねぎ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、干ししいたけ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 中華おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー 651 kca たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 191 mg
2 16 30 (木)	御飯 野菜スープ(キャベツ・玉葱・人参・ベーコン) 鶏のから揚げ ミニトマト(幼児) トマト(乳児)	きゅうりのあっさり漬け 米、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉切り身 25g、クリームチーズ、ベーコン	メロン、ミニトマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、トマト	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 蒸しパン(クリームチーズ) メロン 牛乳	エネルギー 639 kca たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 186 mg
3 17 31 (金)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 鮭の照り焼き 茄子とピーマンの味噌炒め	おくらのお浸し 米、じゃがいも、油、コーン油、きび砂糖、焼酎	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、食べる煮干し	なす、オクラ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 フライドポテト(のり) 炒り子 牛乳	エネルギー 560 kca たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 175 mg
4 18 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鯖の塩焼き じゃがいものきんぴら	キャベツときゅうりの塩もみ 米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、コーン油、油、ごま油、砂糖	牛乳、さば、押し木綿豆腐、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	キャベツ、なめこ、きゅうり、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 豆乳スコーン 炒り子 牛乳	エネルギー 758 kca たんぱく質 26.7 g 脂 質 26.5 g カルシウム 208 mg
6 20 (月)	御飯 みそ汁(茄子・油揚げ) 豚肉とキャベツの生姜炒め 人参の含め煮	アスパラガスの塩ゆで 米、きび砂糖、コーン油	牛乳、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	かぼちゃ、にんじん、グリーンアスパラガス、キャベツ、なす、しょうが、かんてん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 かぼちゃようかん 炒り子 牛乳	エネルギー 554 kca たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 178 mg
7 21 (火)	冷麦(人参・玉葱・油揚げ・青菜) あじの天ぷら いんげんのおかかあえ	米、干しひやむぎ、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、あじ(3枚おろし)、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	ぶどう、いんげん、にんじん、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 焼きおにぎり 肉みそ デラウエア 牛乳	エネルギー 593 kca たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 206 mg
8 (水)	御飯 みそ汁(茄子・しめじ) 鶏肉の味噌焼き 切干し大根の煮つけ	小松菜のお浸し 米、小麦粉、上白糖、油、きび砂糖、砂糖	鶏もも肉 切り身、卵、バター、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、油揚げ、牛乳	りんご天然果汁、すいか、こまつな、メロン、しめじ、なす、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 マドレーヌ りんごジュース(2歳〜) 牛乳(1歳) すいか	エネルギー 694 kca たんぱく質 19.9 g 脂 質 25.3 g カルシウム 104 mg
22 (水)	御飯 みそ汁(茄子・しめじ) 鶏肉の味噌焼き 切干し大根の煮つけ	小松菜のお浸し ゆでうどん、米、小麦粉、油、きび砂糖、上白糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉切り身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ天然果汁、こまつな、しめじ、なす、にんじん、切り干しだいこん、かんてん(粉)	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 オレンジゼリー あげびっぴ 牛乳	エネルギー 584 kca たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 222 mg
9 23 (木)	カレーライス(乳児/ハヤシライス) 牛乳 キャベツとツナのサラダ ミニトマト(幼児) トマト(乳児)	牛乳 米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、コーン油	牛乳、豚肉(小間)、ツナ水煮缶、バター、かつお節	メロン、たまねぎ、トマト、ミニトマト、にんじん、キャベツ、りんご、セロリ、にんにく、しょうが	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(ココア) メロン	エネルギー 758 kca たんぱく質 20.6 g 脂 質 24.8 g カルシウム 191 mg
10 24 (金)	御飯 みそ汁(茄子・たまねぎ) 鮭の塩焼き 人参のきんぴら	おくらのおかか和え 米、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、食べる煮干し、かつお節	にんじん、オクラ、たまねぎ、なす、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり(梅じゃこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 585 kca たんぱく質 27.1 g 脂 質 9.2 g カルシウム 184 mg
25 (土)	御飯 野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニンジン) ハンバーグ 南瓜の甘煮	いんげんとベーコンのソテー 米、上新粉、油、きび砂糖、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ベーコン、食べる煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、マーメイド、キャベツ、にんじん、干しぶどう	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 米粉のマフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 725 kca たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.6 g カルシウム 198 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。