

2019年4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			
1 (月)	御飯 わかめスープ ミートボール 粉ふき芋	いんげんのソテー 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、さつまいも、コーン油、パン粉、油、すりごま	牛乳、豚ひき肉、食べる煮干し	たまねぎ、いんげん、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、食塩	牛乳 蒸しパン さつまいも炒り子	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 170 mg
15 (月)	御飯 わかめスープ ミートボール 粉ふき芋	いんげんのソテー	米、じゃがいも、油、きび砂糖、パン粉、すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	たまねぎ、いんげん、にんじん、生わかめ、ねぎ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩	牛乳 焼きおにぎり(肉みそ)炒り子 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 149 mg
2 16 30 (火)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 麻婆豆腐 かぶの煮物	スナップえんどうの塩ゆで	米、小麦粉、上新粉、じゃがいも、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、赤だしみそ	りんご、かぶ、スナップえんどう、たまねぎ、しめじ、にんじん、にら、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 子チミ(じゃが芋) りんご 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.9 g カルシウム 195 mg
3 (水)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) かんばんの味噌漬け焼き 人参の含め煮	ほうれん草のお浸し	米、小麦粉、コーン油、きび砂糖	牛乳、かんばん、卵、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、油揚げ	いちご、りんご天然果汁、国産かんきつ類、ほうれんそう、オレンジ・ネーブル、にんじん、だいこん、みかん	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ショートケーキ(苺) かんきつ類 牛乳 苺 りんごジュース(2歳~)	エネルギー 641 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 177 mg
17 (水)	筍御飯 みそ汁(大根・油揚げ) かんばんの味噌漬け焼き 筍と人参の煮物(幼児)	人参の含め煮(乳児) ほうれん草のお浸し	食パン、米、マヨネーズ、きび砂糖	牛乳、かんばん、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、だいにん、たけのこ、ふき、しいたけ、いちごジャ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ジャムサンド(ツナ) 炒り子 牛乳	エネルギー 710 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 22.2 g カルシウム 218 mg
4 18 (木)	ハヤシライス グリーンサラダ トマト 牛乳		米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、コーン油、ごま油	牛乳、豚肉(小間)、ハム、バター、かつお節	国産かんきつ類、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、かつおだし汁、食塩、酢	牛乳 蒸しパン(南瓜) かんきつ類	エネルギー 696 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.6 g カルシウム 176 mg
5 19 (金)	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鯖の塩焼き じゃがいもの煮ころがし	小松菜と人参のお浸し	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、コーン油、油	牛乳、さくら、押し木綿豆腐、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	ごまつな、なめこ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 豆乳スコーン 炒り子 牛乳	エネルギー 671 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.5 g カルシウム 219 mg
6 20 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 鯖の照り焼き 切干し大根の煮つけ	ほうれん草のお浸し	米、食パン、じゃがいも、きび砂糖、油、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、食べる煮干し	ほうれんそう、たまねぎ、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 シュガートースト 炒り子 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 12.6 g カルシウム 176 mg
8 22 (月)	グリーンピース御飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 松風焼き さつま芋の煮物	キャベツの磯あえ	米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、油、パン粉、片栗粉、ごま油、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	キャベツ、たまねぎ、グリーンピース、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、あおりのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 肉まん 炒り子 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.1 g カルシウム 211 mg
9 23 (火)	御飯 野菜スープ かじきのケチャップ煮 じゃがいものきんぴら	アスパラガスの塩ゆで	米、さつまいも、じゃがいも、コーン油、油、ざらめ糖(中ざら)、きび砂糖、片栗粉、黒ごま、ごま油、砂糖	牛乳、かじき、ベーコン	りんご、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、トマト、キャベツ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩、酢	牛乳 大学芋(乳児 天ぷら) りんご 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 162 mg
10 24 (水)	肉そぼろ御飯 すまし汁(えのき・葱・ねぎ) 鯖の味噌焼き 南瓜の煮物	小松菜のおかかあえ	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、しらたき、焼酎(車水)、片栗粉、砂糖	牛乳、さくら、鶏ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、かつお節	かぼちゃ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 ドーナツ 炒り子 牛乳	エネルギー 725 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 26.7 g カルシウム 210 mg
11 25 (木)	きつねうどん さつま芋とりんごの重ね煮 大根とキュウリとハムのサラダ		ゆでうどん、米、さつまいも、きび砂糖	牛乳、油揚げ、ハム、さけ	国産かんきつ類、だいこん、りんご、きゅうり、ごまつな、にんじん、ねぎ、刻みのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、酢	牛乳 おにぎり(のり・鯖) かんきつ類 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 7.6 g カルシウム 175 mg
12 26 (金)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 鯖の塩焼き 人参の含め煮	ほうれん草のおかかあえ	じゃがいも、米、きび砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、食べる煮干し、かつお節	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 じゃが芋のチーズ焼き 炒り子 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 9.2 g カルシウム 191 mg
13 27 (土)	御飯 みそ汁(えのき・豆腐・ねぎ) かじきの煮つけ 南瓜のそぼろ煮	キャベツのお浸し	米、上新粉、油、きび砂糖	牛乳、かじき、調製豆乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	かぼちゃ、キャベツ、マーマレード、えのきたけ、干しふどう、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 米粉のマフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.0 g カルシウム 184 mg

食材の入荷状況により、献立が変更になることがあります。
 1~2歳は、食べやすさや消化への配慮等により別メニューとなる場合があります。
 食べたことのない食材については、給食で出る前にご家庭で食べてみてくださるようお願いいたします。