

2019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)				補食 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 15 29 (木)	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 いんげんのおかか和え 牛乳	生中華めん、 米、きび砂糖、 コーン油、すり ごま、ごま油、 ゆであどん(細め)	牛乳、豚ひき 肉、金時豆、豚 肉、赤だしみ そ、かつお節、 淡色みそ	ずいか、たまね ぎ、いんげん、 ただのこ、きゆ うり、にんじ ん、干ししいた げ、刻みこんぶ	かつおだし汁、 しょうゆ、本み りん、酒、食塩	醤油おにぎり 切り昆布ご飯(しょうゆ) スイカ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 184 mg
2 30 (金)	御飯 アスパラのお浸し みそ汁(大根・わかめ) 鮭の照り焼き 茄子とピーマンの味噌炒め	米、コーン油、 きび砂糖	牛乳、さけ、 卵、米みそ(淡 色辛みそ)、し らす干し、淡色 みそ、食べる煮 干し	グリーンアスパ ラガス、なす、 だいこん、ピー マン、にんじ ん、ねぎ、生わ かめ	かつおだし汁、 しょうゆ、かつ お・昆布だし 汁、酒、食塩	おかかおにぎり チャーハン(じゃこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 157 mg
16 (金)	御飯 アスパラガスのお浸し みそ汁(大根・わかめ) 鶏の照り焼き 茄子とピーマンの味噌炒め	米、コーン油、 きび砂糖	牛乳、鶏もも肉 切り身、卵、米 みそ(淡色辛み そ)、しらす干 し、淡色みそ、 食べる煮干し	なす、だいこ ん、グリーンア スパラガス、 ピーマン、ね ぎ、にんじん、 生わかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 食塩	おかかおにぎり チャーハン(じゃこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.0 g カルシウム 151 mg
3 17 31 (土)	御飯 キャベツときゅうりの塩もみ みそ汁(しめじ・麩) 鯖の塩焼き じゃがいものきんぴら	米、小麦粉、 じゃがいも、 コーン油、きび 砂糖、焼酎、 油、ごま油、砂 糖	牛乳、さば、調 製豆乳、米みそ (淡色辛み そ)、食べる煮 干し	しめじ、キャベ ツ、きゅうり、 にんじん、りん ごジャム、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 食塩	ジャムパン(いちご) 豆乳スコーン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 686 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 23.1 g カルシウム 168 mg
5 19 (月)	御飯 おくらのお浸し みそ汁(茄子・えのき) 豚肉とキャベツの生姜炒め 人参の含め煮	米、さつまい も、砂糖、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	にんじん、オク ラ、キャベツ、 なす、えのきた け、しょうが、 かんでん(粉)	かつおだし汁、 しょうゆ、酒	ごましおおにぎり さつま芋のようかん 炒り子 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 174 mg
6 20 (火)	冷麦(人参・玉葱・油揚げ・青菜) あじの天ぷら 焼き南瓜 きゅうりのあっさり漬け	米、干しひやむ ぎ、小麦粉、 油、きび砂糖	牛乳、あじ、 卵、しらす干 し、油揚げ	ぶどう、きゅう り、かぼちゃ、 にんじん、こま つな、うめ干し	かつおだし汁、 しょうゆ、食 塩、酒	味噌おにぎり おにぎり(梅じゃこ) デラウエア 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 184 mg
7 21 (水)	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(しめじ・麩) カジキの味噌焼き 切干し大根の煮つけ	米、小麦粉、き び砂糖、焼酎、 油、砂糖	かじき、ヨーグ ルト(無糖)、卵、 バター、米みそ (淡色辛み そ)、油揚げ	りんご天然果汁、す いか、メロン、いん げん、しめじ、にん じん、切り干しだい こん、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒	のりしおおにぎり ヨーグルトケーキ りんごジュース(2歳〜) 牛乳(1歳) すいか	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 111 mg
21 (水)	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(しめじ・麩) カジキの味噌焼き 切干し大根の煮つけ	米、じゃがい も、油、焼酎、 きび砂糖、砂糖	牛乳、かじき、 米みそ(淡色辛 みそ)、油揚 げ、食べる煮干 し	いんげん、えだ まめ、しめじ、 にんじん、切り 干しだいこん、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食 塩、酒	のりしおおにぎり フライドポテト 枝豆(幼児)炒り子(乳児) 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 166 mg
8 22 (木)	カレーライス(乳児ハヤシライス) キャベツとツナのサラダ 牛乳 ミニトマト(幼児) トマト(乳児)	米、小麦粉、き び砂糖、油、き び砂糖、はる こ、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、ミニトマト、にん じん、キャベツ、りん ご、セロリー、にん じく、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	醤油おにぎり 蒸しパン(ココア) メロン	エネルギー 690 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 23.0 g カルシウム 166 mg
9 23 (金)	御飯 野菜スープ(チンゲン菜・玉葱・春雨) 回鍋肉 たまねぎと人参のナムル	米、ゆであど ん、砂糖、油、 きび砂糖、はる さめ、すりご ま、ごま油	牛乳、豚肉(小 間)、米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ、キャ ベツ、にんじ ん、チンゲンサ イ、ピーマン、 ねぎ	かつおだし汁、 かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酒、食塩、 みりん	おかかおにぎり 肉うどん 炒り子 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 201 mg
10 24 (土)	御飯 ほうれん草のソテー ミネストローネスープ ハンバーグ 卵なし じゃが芋の煮ころがし	米、じゃがい も、上新粉、 油、きび砂糖、	牛乳、豚ひき 肉、調製豆乳、 ベーコン、食 べる煮干し	ほうれん草、 たまねぎ、マー マレード、トマ ト、キャベツ、 にんじん、か ぶ、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	ジャムパン(いちご) 米粉のマフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 712 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 25.8 g カルシウム 190 mg
26 (月)	御飯 きゅうりのあっさり漬け みそ汁(大根・しめじ) つくね煮 南瓜の煮物	米、小麦粉、き び砂糖、片栗 粉、パン粉、砂 糖	牛乳、鶏ひき 肉、卵、パ ター、米みそ (淡色辛み そ)、食べる煮 干し	かぼちゃ、パチ ナ、きゅうり、 だいこん、しめ じ、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	ごましおおにぎり バナナケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.6 g カルシウム 186 mg
13 27 (火)	御飯 オクラのおかか和え みそ汁(えのき・豆腐・葱) 鶏のから揚げ かぶの煮物	米、油、片栗 粉、小麦粉、砂 糖、きび砂糖、 さつまいも	牛乳、鶏もも 肉、押し綿豆 腐、米みそ(淡 色辛みそ)、か つお節	とうもろこし、 ぶどう、かぶ、 オクラ、えのき だけ、ねぎ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、本み りん、酒、食塩	味噌おにぎり 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 565 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 168 mg
14 28 (水)	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(茄子・たまねぎ) 鯖の塩焼き 人参のきんぴら	米、すりごま、 ごま油、砂糖、 上白糖	牛乳、さわら、 米みそ(淡色辛 みそ)、食べる 煮干し	オレンジ天然果 汁、ほうれん草 、にんじん、 たまねぎ、な す、かんでん (粉)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり オレンジゼリー 炒り子 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 10.5 g カルシウム 166 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。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

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。