

2020年7月

## 献立表

上北沢こぐま保育園

| 日<br>/<br>曜   | 献立名   | 材料名(昼食・軽食)                                       |   |  |                              | 補食<br>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             | 御飯<br>野菜スープ(キャベツ・玉葱・ベーコン)<br>めかじきの塩焼き<br>(水)かぶの煮物         | 大根とキュウリとハムのサラダ<br>米、じゃがいも、油、砂糖                   | 牛乳、かじき、ハム、ベーコン                            | りんご天然果汁、すいか、かぶ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、もも缶(白)、みかん缶、メロン、りんご     | かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢             | のりしおおにぎり<br>スイカポンチ<br>フライドポテト/牛乳(〜1歳)<br>りんごジュース(2歳〜) | エネルギー 548 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 15.7 g<br>カルシウム 140 mg |
| 15<br>29      | 御飯<br>野菜スープ(キャベツ・玉葱・ベーコン)<br>めかじきのフライ<br>(水)かぶの煮物         | 大根とキュウリとハムのサラダ<br>サンドイッチパン、米、油、小麦粉、パン粉、砂糖        | 牛乳、かじき、ハム、ベーコン、卵、食べる煮干し                   | かぶ、だいこん、りんごジャム、きゅうり、たまねぎ、キャベツ                              | かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢             | のりしおおにぎり<br>ジャムサンド(りんご)<br>炒り子<br>牛乳                  | エネルギー 675 kcal<br>たんぱく質 26.0 g<br>脂質 18.9 g<br>カルシウム 154 mg |
| 2<br>16<br>30 | 御飯<br>みそ汁(茄子・しめじ)<br>松風焼き<br>(木)ひじきの煮物                    | アスパラガスのお浸し<br>米、干しひやむぎ、コーン油、小麦粉、きび砂糖、パン粉、けしの実    | 牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ            | すいか、グリーンアスパラガス、しめじ、なす、えだまめ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、あさつき、しいたけ、ひじき、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩             | しょうゆおにぎり<br>冷麦<br>じゃこ天(枝豆)<br>スイカ牛乳                   | エネルギー 652 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>脂質 18.0 g<br>カルシウム 176 mg |
| 3<br>17<br>31 | 御飯<br>みそ汁(豆腐・玉ねぎ)<br>かんばんちの味噌漬焼き<br>(金)南瓜の煮物              | いんげんのお浸し<br>米、コーン油、すりごま、きび砂糖、砂糖                  | 牛乳、かんぱち、押し木綿豆腐、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる煮干し    | かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、レタス、ねぎ                                      | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩             | おかかおにぎり<br>焼き豚レタスチャーハン<br>炒り子<br>牛乳                   | エネルギー 590 kcal<br>たんぱく質 26.5 g<br>脂質 12.0 g<br>カルシウム 174 mg |
| 4<br>18       | 御飯<br>みそ汁(えのき・葱・麩)<br>つくね煮<br>(土)じゃが芋の煮ころがし               | 小松菜のお浸し<br>米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油、片栗粉、焼豆、パン粉         | 牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し            | こまつな、えのきたけ、マーマレード、にんじん、ねぎ、干しぶどう、しょうが                       | かつおだし汁、しょうゆ、食塩               | ジャムサンド(いちご)<br>米粉のマフィン(オレンジ)<br>炒り子<br>牛乳             | エネルギー 634 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 18.2 g<br>カルシウム 208 mg |
| 6<br>20       | 御飯<br>みそ汁(蕪・油揚げ)<br>鶏の照り焼き<br>(月)人参の含め煮                   | キャベツときゅうりの塩もみ<br>米、小麦粉、きび砂糖、コーン油                 | 牛乳、鶏もも肉切り身、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し     | にんじん、かぶ、キャベツ、きゅうり  | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩             | ごましおおにぎり<br>ココア豆乳スコーン<br>炒り子<br>牛乳                    | エネルギー 662 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 21.8 g<br>カルシウム 182 mg |
| 7             | お星さまそうめん<br>あじの天ぷら<br>いんげんのお浸し<br>(火)                     | 米、干しひやむぎ、小麦粉、油                                   | 牛乳、あじ、卵、ハム、さけ                             | メロン、いんげん、にんじん、オクラ、あおのり                                     | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩         | みそおにぎり<br>おにぎり(青のり・鮭)<br>メロン<br>牛乳                    | エネルギー 573 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂質 14.5 g<br>カルシウム 178 mg |
| 21            | そうめん<br>あじの天ぷら<br>いんげんのお浸し<br>(火)                         | 米、干しそうめん、小麦粉、油                                   | 牛乳、あじ(3枚おろし)、さけ、卵、かつお節                    | メロン、いんげん、ねぎ、にんじん、あおのり                                      | しょうゆ、みりん、酒、かつおだし汁、食塩         | みそおにぎり<br>おにぎり(青のり・鮭)<br>メロン<br>牛乳                    | エネルギー 531 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 11.3 g<br>カルシウム 168 mg |
| 8<br>22       | 御飯<br>みそ汁(豆腐・なめこ)<br>真珠蒸し<br>(水)かぶの煮物                     | アスパラガスのお浸し<br>米、もち米、コーン油、片栗粉、砂糖、ごま油              | 牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、食べる煮干し  | かぶ、グリーンアスパラガス、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが                  | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩             | のりしおおにぎり<br>チャーハン(じゃこ)<br>炒り子<br>牛乳                   | エネルギー 615 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 14.6 g<br>カルシウム 174 mg |
| 9             | カレーライス(乳児ハヤシライス)<br>コールスローサラダ 牛乳<br>ゆて卵(幼児)<br>(木)トマト(乳児) | 米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、油、上新粉、なかいも、コーン油、黒ごま             | 牛乳、豚肉(小間)、卵、淡色みそ、バター、かつお節                 | すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、セロリ、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 | しょうゆおにぎり<br>かるかん<br>スイカ                               | エネルギー 713 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 25.8 g<br>カルシウム 192 mg |
| 10            | 御飯<br>みそ汁(わかめ・油揚げ)<br>鯖の竜田揚げ<br>(金)きんぴらごぼう                | 小松菜のお浸し<br>米、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉、ごま油                  | 牛乳、さば、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し         | こまつな、ごぼう、にんじん、生わかめ、レモン、しょうが                                | かつおだし汁、しょうゆ、酒                | おかかおにぎり<br>レモンケーキ<br>炒り子<br>牛乳                        | エネルギー 690 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂質 28.3 g<br>カルシウム 214 mg |
| 11<br>25      | 御飯<br>野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニンジン)<br>鮭のムニエル<br>(土)粉ふき芋          | チンゲン菜とベーコンのソテー<br>米、じゃがいも、小麦粉、油、すりごま             | 牛乳、さけ、ベーコン、食べる煮干し                         | チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり                                 | かつおだし汁、食塩、しょうゆ、酒、こしょう        | ジャムサンド(いちご)<br>おにぎり(青のり・胡麻)<br>炒り子<br>牛乳              | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂質 10.6 g<br>カルシウム 166 mg |
| 13<br>27      | 御飯<br>わかめスープ<br>ミートボール<br>(月)人参の含め煮                       | いんげんのお浸し<br>米、さつまいも、上白糖、コーン油、パン粉、油、すりごま、ごま油、きび砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、卵                                 | みかん缶、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ、かんでん、にんにく                           | かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩   | ごましおおにぎり<br>みかん寒天<br>おさつスナック<br>牛乳                    | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 17.1 g<br>カルシウム 161 mg |
| 14<br>28      | 御飯<br>みそ汁(わかめ・豆腐)<br>豚肉と玉ねぎの生姜炒め<br>(火)南瓜の煮物              | オクラのおかか和え<br>米、もち米、ごま油、コーン油、砂糖、きび砂糖              | 牛乳、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、鶏もも肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | メロン、かぼちゃ、オクラ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、生わかめ、しょうが                  | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩             | みそおにぎり<br>中華おこわ<br>メロン<br>牛乳                          | エネルギー 668 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂質 17.3 g<br>カルシウム 171 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。

乳児の供与量は幼児の80%を基本としています。

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。