

2020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)				調味料	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				
1 15 29 (土)	御飯 みそ汁(しめじ・麩) 鯖の塩焼き じゃが芋のきんぴら	キャベツときゅうりの塩もみ 米、小麦粉、じゃがいも、コーン油、きび砂糖、焼豆、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	ジャムサンド(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	
3 17 31 (月)	御飯 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	アスパラガスのお浸し 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、グリーンアスパラガス、キャベツ、なす、えのきだけ、しょうが、かんとん(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 541 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 163 mg	
4 18 (火)	冷麦(人参・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、ごまつな、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	みそおにぎり おにぎり(梅じゃこ) テラウエア 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	
5 (水)	御飯 みそ汁(しめじ・麩) カジキの味噌焼き 切干し大根の煮つけ	いんげんのお浸し 米、小麦粉、焼豆、油、きび砂糖、砂糖	牛乳、かじぎ、ヨーグルト(無糖)、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、油揚げ	りんご天然果汁、すいか、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 スイカ 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳～)	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 23.9 g カルシウム 240 mg	
19 (水)	御飯 みそ汁(しめじ・麩) カジキの味噌焼き 切干し大根の煮つけ	いんげんのお浸し 米、じゃがいも、油、焼豆、きび砂糖、砂糖	牛乳、かじぎ、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 プライドポテト 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	
6 20 (木)	カレーライス(乳児ハヤシライス) コールスローサラダ 牛乳 ミニトマト(幼児) トマト(乳児)	米、小麦粉、じゃがいも、油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、バター、かつお節	メロン、たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、セロリ、にんにく、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 蒸しパン(ココア) メロン	エネルギー 685 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 22.8 g カルシウム 167 mg	
7 21 (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、上白糖、砂糖、油、はるさめ、すりごま、ごま油	牛乳、調製豆乳、卵、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、かつおだし汁	おかかおにぎり 豆乳プリン 炒り子 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.3 g カルシウム 205 mg	
8 22 (土)	御飯 ミネストローネスープ 鶏の照り焼き じゃが芋の煮ころがし	ほうれん草のソテー 米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油	牛乳、鶏もも肉切り身、調製豆乳、ベーコン、食べる煮干し	ほうれん草、マーマレード、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、干しぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、酒	ジャムサンド(いちご) 米粉のマフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 22.1 g カルシウム 184 mg	
24 (月)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) 麻婆豆腐 かぶの煮物	きゅうりとわかめの酢の物 米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、赤だしみそ、食べる煮干し	かぶ、バナナ、だいこん、きゅうり、しめじ、ねぎ、生わかめ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酢	ごましおおにぎり バナナケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 23.3 g カルシウム 219 mg	
11 25 (火)	御飯 みそ汁(えのき・葱・麩) 鶏の唐揚げ ミニトマト(幼児)	トマト(乳児) アスパラガスのお浸し 米、油、片栗粉、焼豆、小麦粉、きび砂糖、さつまいも	牛乳、鶏もも肉切り身 25g、米みそ(淡色辛みそ)	どうもろこし、メロン、ミニトマト、グリーンアスパラガス、えのきだけ、ねぎ、しょうが、トマト	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	みそおにぎり 焼きどうもろこし(幼児) ふかし芋(乳児) メロン 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 138 mg	
12 26 (水)	御飯 みそ汁(茄子・たまねぎ) 鯖の塩焼き 人参のきんぴら	ほうれん草のお浸し 米、上白糖、油、ポップコーン、すりごま、ごま油、砂糖、焼豆、コーン油	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	みかん缶、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、なす、かんとん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり みかん寒天 牛乳 ポップコーン(幼児) お麩スナック(乳児)	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 161 mg	
13 27 (木)	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツの磯和え 牛乳	生中華めん、米、きび砂糖、コーン油、すりごま、ごま油、ゆでうどん(細め)	牛乳、豚ひき肉、金時豆、豚肉(小間)、赤だしみそ、淡色みそ	すいか、たまねぎ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、干ししいたけ、刻みごんぶ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	しょうゆおにぎり 切り昆布ご飯 スイカ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 181 mg	
14 28 (金)	御飯 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	オクラのおかか和え 米、ゆでうどん、ごま油、コーン油、きび砂糖	牛乳、さけ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、食べる煮干し、かつお節	キャベツ、なす、だいこん、オクラ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒	おかかおにぎり 焼きうどん 炒り子 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 170 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。

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。

朝やおやつ：牛乳50ml(3歳未満児)