

2020年10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 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚肉と里芋の煮物 人参の含め煮	小松菜のお浸し	米、さつまいも、さといも、きび砂糖、コーン油	牛乳、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	しょうゆおにぎり お月見だんご りんご 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 192 mg
15 29 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚肉と里芋の煮物 人参の含め煮	小松菜のお浸し	米、さつまいも、さといも、きび砂糖、コーン油	牛乳、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、無塩バター	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	しょうゆおにぎり スイートポテト りんご 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 205 mg
2 16 30 (金)	納豆ごはん みそ汁(キャベツ・麩) 鮭の塩焼き 切り昆布の煮つけ	ほうれん草のお浸し	米、小麦粉、オリーブ油、油、焼酎、きび砂糖、サンドイッチパン	牛乳、さけ、国産納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ピザ用チーズ、油揚げ、食べる煮干し	ほうれん草、キャベツ、まいだけ、しめじ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、刻みこんぶ、あおのり、いちごジャム	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おかかおにぎり ピザ(きのこ)(幼児) ジャムサンド(乳児) 炒り子 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 238 mg
3 17 31 (土)	御飯 野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニンジン) 煮込みハンバーグ(卵不使用) 粉ふき芋	ブロッコリーのお浸し	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、さつまいも、パン粉、コーン油、油	牛乳、豚ひき肉、食べる煮干し	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、こしょう	ジャムサンド(いちご) 蒸しパン(さつま芋) 炒り子 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 176 mg
5 19 (月)	御飯 みそ汁(茄子・えのき) 豆腐と豚肉の寄せ揚げ 南瓜の煮物	チンゲン菜のお浸し	米、もち米、やまといも、コーン油、きび砂糖、片栗粉、ねりごま、砂糖、けしの実	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、卵、食べる煮干し、赤だしみそ	かぼちゃ、チンゲンサイ、なす、えのきだけ、ねぎ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	ごましおにぎり 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 221 mg
6 20 (火)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) かんぱちの味噌漬け焼き ひじきの煮物	ブロッコリーのお浸し	ゆでうどん、米、じゃがいも、コーン油、きび砂糖	牛乳、かんぱち、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かき、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	みそおにぎり 焼うどん 柿 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 160 mg
7 (水)	舞茸御飯 みそ汁(わかめ・豆腐) 鱈の塩焼き 小松菜のお浸し		米、小麦粉、上白糖、きび砂糖、コーンスターチ	牛乳、あじ(3枚おろし)、押し木綿豆腐、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	りんご天然果汁、かぼちゃ、なし、こまつな、まいだけ、にんじん、ねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	のりしおにぎり かぼちゃタルト 梨 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳～)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 244 mg
21 (水)	舞茸御飯 みそ汁(わかめ・豆腐) 鱈の塩焼き 小松菜のお浸し		米、小麦粉、三温糖、きび砂糖	牛乳、あじ(3枚おろし)、押し木綿豆腐、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	こまつな、まいだけ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	のりしおにぎり かぼちゃケーキ 牛乳 炒り子	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.4 g カルシウム 239 mg
8 22 (木)	御飯 ほうれん草と人参の胡麻和え 鱈の子汁 鶏の照り焼き 大根の煮物	ほうれん草と人参の胡麻和え	米、じゃがいも、食パン、油、小麦粉、片栗粉、きび砂糖、すりごま、ねりごま	牛乳、鶏もも肉切り身、いわし(すり身)、チーズ、淡色みそ	なし、だいごん、ほうれん草、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、かつお・昆布だし汁、食塩	しょうゆおにぎり まんまるじゃが カリカリパン 梨 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 202 mg
9 23 (金)	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、コーン油、くりの甘露煮、油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵、ツナ水煮缶、バター、食べる煮干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが、トマト	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	おかかおにぎり 栗茶まんじゅう 炒り子	エネルギー 731 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.2 g カルシウム 201 mg
10 24 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) かじきの照り焼き 里芋のそぼろ煮	白菜のお浸し	米、さといも、上新粉、きび砂糖、油	牛乳、かじき、調製豆腐、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	はくさい、バナナ、なめこ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	ジャムサンド(いちご) 米粉のマフィン(バナナ) 炒り子 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 190 mg
12 26 (月)	御飯 すまし汁(わかめ・葱・麩) 麻婆豆腐 かぶの煮物	チンゲン菜のお浸し	米、マカロニ、小麦粉、油、片栗粉、焼酎、ごま油、砂糖、コーン油	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、バター、赤だしみそ、食べる煮干し	かぶ、チンゲンサイ、しめじ、えのきだけ、マッシュルーム、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ごましおにぎり マカロニグラタン(きのこ) 炒り子	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 184 mg
13 27 (火)	カレーうどん(乳児しょうゆ味) さつま芋とりんごの重ね煮 ブロッコリーとハムのソテー		ゆでうどん、米、さつまいも、コーン油、小麦粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉(小間)、ツナ水煮缶、卵、ハム	かき、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りんご、ねぎ、ピーマン	かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	みそおにぎり チャーハン(ツナ) 柿 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 158 mg
14 28 (水)	御飯 きのこスープ カジキのケチャップ煮 南瓜サラダ		米、小麦粉、コーン油、きび砂糖、片栗粉、マヨネーズ(卵不使用)	牛乳、かじき、ハム、調製豆腐、鶏もも肉(小間)、ヨーグルト(無糖)、食べる煮干し	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、トマト、えのきだけ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩	おかかおにぎり ココア豆乳スコーン 炒り子 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 168 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。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)