

2020年11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				
2 16 30 (月)	御飯 みそ汁(キャベツ・麩) つくね煮 人参の甘煮	小松菜のおかかあえ 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、砂糖、片栗粉、焼ふ、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、食べる煮干し、かつお節	にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ごましおおにぎり ドーナツ 炒り子 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.4 g カルシウム 207 mg	
17 (火)	御飯 クリームシチュー コーストチキン トマト	いんげんのソテー ゆでうどん、米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、油、コーン油	鶏むね肉、牛乳、豚肉(小間)、油揚げ、バター	たまねぎ、りんご、トマト、いんげん、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん	みそおにぎり きつねうどん りんご	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.9 g カルシウム 111 mg	
4 (水)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 里芋の煮ころがし	チンゲン菜のお浸し 米、さといも、小麦粉、さつまいも、上白糖、油、コーン油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、生クリーム、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、なし、チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、しめじ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	のりしおおにぎり モンブラン：幼児 梨 さつま芋モンブラン：乳児 りんごジュース(2歳～) 牛乳(～1歳)	エネルギー 703 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.2 g カルシウム 209 mg	
18 (水)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 里芋の煮ころがし	チンゲン菜のお浸し 米、さといも、小麦粉、砂糖、油、コーン油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、食べる煮干し	チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、しめじ、マーマレード、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 炒り子 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 199 mg	
5 19 (木)	きのこ御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 豆腐とツナの寄せ揚げ 白菜のおかか和え	米、じゃがいも、コーン油、やまといも、片栗粉、砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、卵、かつお節	かき、はくさい、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、うめ干し、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	しょうゆおにぎり おにぎり(梅じゃこ) 柿 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 184 mg	
6 20 (金)	御飯 すまし汁(かぶ・葉・麩) 鰯の味噌漬け焼き じゃが芋の煮物	ほうれん草の胡麻和え 米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、焼ふ、砂糖、すりごま、ねりごま	牛乳、豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、食べる煮干し	りんご(紅玉)、ほうれんそう、かぶ	かつおだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、食塩、酒	おかかおにぎり アップルパイ 炒り子 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23.6 g カルシウム 162 mg	
7 21 (土)	御飯 みそ汁(茄子・たまねぎ) かじきの照り焼き 大根の煮物	キャベツの磯あえ 米、上新粉、きび砂糖、油	牛乳、かじき、調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	だいこん、キャベツ、たまねぎ、りんごジャム、なす、干しぶどう、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒	いちごジャムサンド 米粉のマフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 178 mg	
9 (月)	御飯 すまし汁(わかめ・玉葱) 松風焼き 人参の含め煮	きゅうりと刻みこんぶの酢の物 米、小麦粉、オリーブ油、砂糖、きび砂糖、パン粉、けしの実、油	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、卵、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	にんじん、きゅうり、たまねぎ、トマト、なす、黄ピーマン、ねぎ、生わかめ、刻みこん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	ごましおおにぎり ビザ幼児 蒸しパン：乳児 炒り子、牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 196 mg	
10 24 (火)	ほうとう 金時豆の煮豆 小松菜の胡麻浸し	ほうとう もち米、きび砂糖、さといも、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉(小間)、鶏もも肉(小間)、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なし、こまつな、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しいたけ、ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	みそおにぎり 中華おこわ 梨 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 209 mg	
11 25 (水)	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) カレイの煮つけ さつま芋の煮物	チンゲン菜のおかか和え 米、生中華めん、さつまいも、砂糖、油、きび砂糖	牛乳、かれい、押し木綿豆腐、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、食べる煮干し、かつお節	チンゲンサイ、はくさい、なめこ、にんじん、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり ラーメン(塩) 炒り子 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 11.8 g カルシウム 215 mg	
12 26 (木)	チキンカレーライス(乳児ハヤシライス) フレンチサラダ ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	牛乳 米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、上新粉、ながいも、油、コーン油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉(小間)、卵、淡色みそ、バター、かつお節	かき、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、みかん缶、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(かるかん) 柿	エネルギー 643 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.5 g カルシウム 197 mg	
13 27 (金)	御飯 すまし汁(えのき・葱・豆腐) 鯖の味噌煮 南瓜の甘煮	ほうれん草のお浸し 米、スパゲティ、砂糖、コーン油	牛乳、さば、押し木綿豆腐、ベーコン、赤だしみそ、食べる煮干し	かぼちゃ、ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、酒	おかかおにぎり スパゲティナポリタン 炒り子 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.6 g カルシウム 165 mg	
14 28 (土)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) 鮭の塩焼き じゃが芋の煮物	キャベツの磯あえ 米、小麦粉、じゃがいも、コーン油、きび砂糖、砂糖	牛乳、さけ、調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	だいこん、キャベツ、しめじ、マーマレード、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	いちごジャムサンド 豆乳スコーン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 175 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。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)