

2022年05月



## 献立表



上北沢こぐま保育園

日 曜	献立名	補食 軽食	栄養価	日 曜	献立名	補食 軽食	栄養価
02 16 30 (月)	御飯 ほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・なめこ) 鶏の照り焼き 人参の含め煮	ごましおおにぎり 焼きうどん 炒り子 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 171 mg	09 23 (月)	肉うどん さつまいもの煮物 小松菜のお浸し	ごましおおにぎり 切り昆布ご飯(味噌) 炒り子 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.6 g カルシウム 205 mg
17 31 (火)	チキンピラフ みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 鮭のムニエル チンゲン菜のソテー	みそおにぎり バナナケーキ メロン 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.9 g カルシウム 209 mg	10 24 (火)	御飯 ア斯巴ラガスのお浸し 野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニンジン) ハンバーグ 南瓜の甘煮	みそおにぎり ココアブラウニー メロン 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 198 mg
18 (水)	御飯 スナッペンとうの塩ゆで みそ汁(大根・しめじ) かじきの煮つけ 南瓜のそぼろ煮	のりしおおにぎり 大学芋(幼児) 芋天(乳児) 炒り子 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.6 g カルシウム 167 mg	11 (水)	御飯 いんげんのおかか和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鯖の味噌焼き 大根の煮物	のりしおおにぎり マドレーヌ メロン 牛乳(～1歳) りんごジュース(2歳～)	エネルギー 706 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 27.0 g カルシウム 177 mg
19 (木)	カレーライス(幼児) ハヤシライス(乳児) キャベツとツナのサラダ 牛乳 ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	しょうゆおにぎり 蒸しパン(プレーン) かんきつ類	エネルギー 687 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 25.5 g カルシウム 179 mg	25 (水)	御飯 いんげんのおかか和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鯖の味噌焼き 大根の煮物	のりしおおにぎり 芋もち 炒り子 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.3 g カルシウム 156 mg
06 (金)	御飯 ア斯巴ラガスのお浸し みそ汁(えのき・豆腐・葱) 松風焼き じゃがいもとピースの煮物	おかかおにぎり 柏餅(幼児) きなこおはぎ(乳児) 炒り子 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.0 g カルシウム 154 mg	12 26 (木)	御飯 キャベツの磯和え みそ汁(豆腐・しめじ) 鶏肉の竜田揚げ 人参のきんぴら	しょうゆおにぎり 南瓜ようかん かんきつ類 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 182 mg
20 (金)	御飯 ア斯巴ラガスのお浸し みそ汁(えのき・豆腐・葱) 松風焼き じゃがいもとピースの煮物	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 542 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 166 mg	13 27 (金)	グリーンピース御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(わかめ・油揚げ) 鱈の塩焼き じゃが芋の煮ころがし	おかかおにぎり おにぎり(青のり・鮭) 炒り子 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 8.9 g カルシウム 174 mg
07 21 (土)	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(キャベツ・玉葱) 鯖の塩焼き かぶの煮物	米粉パンのジャムサンド 黒糖バナナ蒸しパン 炒り子 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 193 mg	14 28 (土)	御飯 小松菜のおかか和え みそ汁(茄子・たまねぎ) つくね煮 かぶの煮物	米粉パンのジャムサンド 米粉のマフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 218 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。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

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。

乳児の供与量は幼児の80%を基本としています。

5月5日は端午の節句です。柏餅は上手に噛んで飲み込むことが必要な難易度の高い食材ですが、伝統文化の継承と子ども達の体験機会の保障のために細心の注意を払いながら幼児に提供します。

25日の芋もちは北海道の郷土料理です。茹でて潰したじゃが芋に片栗粉を加えて焼いたもので、青のりとお醤油で頂きます。もっちりとした食感で腹持ちの良いおやつです。

