

2022年7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
1 15 29 (金)	御飯 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁(豆腐・小松菜・あげ) 鮭の照り焼き じゃが芋のきんぴら	おにぎり(おかか) 中華おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー 588.0 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 13.3 g 食塩 1.6 g	21 (木)	そうめん かしわ天 いんげんの胡麻浸し	おにぎり(しょうゆ) 梅じゃこおにぎり デラウエア 牛乳	エネルギー 554.0 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 12.9 g 食塩 1.8 g
2 16 30 (土)	御飯 いんげんのおかかあえ みそ汁(茄子・しめじ) 厚揚げと豚肉の煮物 人参の含め煮	米粉パンのジャムサンド 米粉のりんごマフィン 炒り子 牛乳	エネルギー 625.0 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 22.8 g 食塩 1.6 g	8 22 (金)	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) さばのおろし煮 かぶの煮物	おにぎり(おかか) 黒糖チーズ蒸しパン 炒り子 牛乳	エネルギー 569.0 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.1 g 食塩 1.8 g
4 (月)	御飯 小松菜の胡麻和え すまし汁(えのき・麩・葱) 鶏の味噌漬け焼き 南瓜の煮物	おにぎり(ごましお) 切り昆布ご飯 炒り子 牛乳	エネルギー 585.0 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	9 23 (土)	御飯 小松菜のしらす和え すまし汁(わかめ・大根) 麻婆豆腐 南瓜の煮物	米粉パンのジャムサンド おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 554.0 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.7 g 食塩 1.7 g
5 19 (火)	御飯 オクラのおかか和え みそ汁(茄子・玉ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋の磯和え	おにぎり(みそ) もちもちきなこ メロン 牛乳	エネルギー 511.0 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 10.4 g 食塩 1.6 g	11 25 (月)	御飯 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁(えのき・葱・麩) 豆腐と豚肉の寄せ揚げ 切干大根の旨煮	おにぎり(ごましお) オレンジ寒天 炒り子 牛乳	エネルギー 509.0 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.7 g 食塩 1.7 g
6 (水)	御飯 ブロッコリーのお浸し すまし汁(小松菜・人参) カジキの味噌焼き 炒り豆腐	おにぎり(のりしお) スイカボンチ フライドポテト・牛乳(1歳) りんごジュース(2歳~)	エネルギー 584.0 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.5 g 食塩 1.6 g	12 26 (火)	御飯 大根とキュウリとハムのサラダ 野菜スープ めかじきのフライ 粉ふき芋	おにぎり(みそ) じゃこトースト メロン 牛乳	エネルギー 540.0 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.9 g 食塩 1.7 g
20 (水)	御飯 ブロッコリーのお浸し すまし汁(小松菜・人参) カジキの味噌焼き 炒り豆腐	おにぎり(のりしお) 水羊羹 炒り子 牛乳	エネルギー 505.0 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 14.5 g 食塩 1.6 mg g	13 27 (水)	御飯 ブロッコリーのお浸し みそ汁(こまつな・えのき) 真珠蒸し さつま芋の煮物	おにぎり(のりしお) おやき 炒り子 牛乳	エネルギー 523.0 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.9 g 食塩 1.5 g
7 (木)	七夕そうめん かしわ天 いんげんの胡麻浸し	おにぎり(しょうゆ) 梅じゃこおにぎり デラウエア 牛乳	エネルギー 597.0 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g	14 28 (木)	カレーライス(幼児) 牛乳 ハヤシライス(乳児) フレンチサラダ ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	おにぎり(しょうゆ) かるかん すいか	エネルギー 683.0 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 25.6 g 食塩 1.8 g

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。

<7月の郷土料理：おやき>

今月の郷土料理は長野県出身の鈴木先生から教わった「おやき」です。元は長野県内でも稲作に向かない地域で主食となっていた小麦や蕎麦の粉で作った冬の食べ物です。焙烙(ほうらく)と呼ばれる素焼きの土器で表面を焼き、囲炉裏の灰に埋めて蒸し焼きにしていたそうです。後に県内全域に拡がり、長野市内では蒸籠(せいろ)などで蒸すのが一般的です。

