

2022年10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	御飯 チンゲン菜のソテー	米粉パンのジャムサンド	エネルギー 630 kcal	24	御飯 チンゲン菜のお浸し	おにぎり(ごましお)	エネルギー 528 kcal
15	野菜スープ(キャベツ・玉葱・ベーコン)	米粉の人参ケーキ	たんぱく質 20.0 g	(月)	すまし汁(キャベツ・小松菜)	マカロニグラタン(きのこ)	たんぱく質 19.7 g
29	煮込みハンバーグ	炒り子	脂質 23.1 g		麻婆豆腐	炒り子	脂質 20.9 g
(土)	南瓜の甘煮	牛乳	食塩 1.6 g		かぶの煮物		食塩 1.7 g
3	御飯 ブロッコリーのお浸し	おにぎり(ごましお)	エネルギー 517 kcal	11	カレーうどん(幼児)	おにぎり(みそ)	エネルギー 533 kcal
17	みそ汁(しめじ・麩)	じゃが芋のチーズ焼き	たんぱく質 20.7 g	25	しょうゆうどん(乳児)	焼きおにぎり(じゃこ)	たんぱく質 18.8 g
31	豆腐と豚肉の寄せ揚げ	炒り子	脂質 17.7 g	(火)	さつま芋とりんごの重ね煮	柿	脂質 14.3 g
(月)	切干大根の旨煮	牛乳	食塩 1.8 g		ブロッコリーのごまサラダ	牛乳	食塩 1.7 g
4	ハヤシライス 牛乳	おにぎり(みそ)	エネルギー 707 kcal	12	納豆ごはん	おにぎり(のりしお)	エネルギー 527 kcal
18	キャベツとツナのサラダ	栗茶まんじゅう(幼児)	たんぱく質 22.3 g	26	みそ汁(豆腐・小松菜・油揚げ)	かるかんまんじゅう	たんぱく質 26.1 g
	ゆで卵(幼児)	芋茶まんじゅう(乳児)	脂質 25.1 g		鯖の塩焼き	炒り子	脂質 13.5 g
(火)	トマト(乳児)	柿	食塩 1.6 g	(水)	いんげんのおかか和え	牛乳	食塩 1.3 g
5	御飯 ほうれん草の胡麻浸し	おにぎり(のりしお)	エネルギー 673 kcal	13	御飯 白菜のお浸し	おにぎり(しょうゆ)	エネルギー 517 kcal
(水)	鱈の子汁	南瓜タルト	たんぱく質 22.3 g	27	みそ汁(大根・チンゲン菜)	スイートパンプキン	たんぱく質 16.7 g
	鶏の味噌漬け焼き	梨 牛乳(〜1歳)	脂質 21.9 g	(木)	豚肉と里芋の煮物	りんご	脂質 16.0 g
	さつま芋の煮物	りんごジュース(2歳〜)	食塩 1.6 g		人参の含め煮	牛乳	食塩 1.4 g
19	御飯 ほうれん草の胡麻浸し	おにぎり(のりしお)	エネルギー 647 kcal	14	御飯 ほうれん草の胡麻和え	おにぎり(おかか)	エネルギー 582 kcal
(水)	鱈の子汁	りんごケーキ	たんぱく質 21.9 g		みそ汁(わかめ・豆腐)	きのこピザ(幼児)	たんぱく質 27.6 g
	鶏の味噌漬け焼き	炒り子	脂質 24.2 g	(金)	かんぱちの照り焼き	ジャムサンド(乳児)	脂質 16.4 g
	さつま芋の煮物	牛乳	食塩 1.6 g		じゃが芋のそぼろ煮	炒り子 牛乳	食塩 1.8 g
6	舞茸御飯	おにぎり(しょうゆ)	エネルギー 558 kcal	28	御飯 ほうれん草の胡麻和え	おにぎり(おかか)	エネルギー 659 kcal
20	すまし汁(かぶ・葉・麩)	五平餅	たんぱく質 20.3 g	(金)	みそ汁(わかめ・豆腐)	きのこピザ(幼児)	たんぱく質 25.8 g
	豚肉とキャベツの生姜炒め	梨	脂質 15.1 g		秋刀魚の塩焼き	ジャムサンド(乳児)	脂質 26.6 g
(木)	チンゲン菜のお浸し	牛乳	食塩 1.9 g		じゃが芋のそぼろ煮	炒り子 牛乳	食塩 1.9 g
7	御飯 いんげんのソテー	おにぎり(おかか)	エネルギー 642 kcal	<10月の郷土料理：12日・26日> かるかんまんじゅう…鹿児島県 大和芋とかるかん粉で作るかるかんにこしあんを入れたものです。かるかん粉は上新粉と同じうるち米を原料としていますが、上新粉よりほんの少しだけきめが荒い挽き方だそうです。			
21	きのこスープ	フレンチトースト	たんぱく質 30.7 g				
	カジキのケチャップ煮	炒り子	脂質 20.8 g	<秋刀魚…28日> 年々入荷が少なくなっている秋刀魚です。9月時点では秋刀魚の成育状況が悪く、入荷の保障はないそうです。状況によっては献立を変更して入荷できる時に提供することも視野に入れていきたいと思っております。気候変動によって季節の味覚や伝統文化も継承が難しくなっていますが、できる限り子ども達に伝えていけたらと思っております。			
(金)	人参の甘煮	牛乳	食塩 1.8 g				
8	御飯 小松菜のお浸し	米粉パンのジャムサンド	エネルギー 567 kcal				
22	みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	米粉のパナマフィン	たんぱく質 25.2 g				
	鮭の照り焼き	炒り子	脂質 15.9 g				
(土)	里芋のそぼろ煮	牛乳	食塩 1.7 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。