

2023年3月



# 献立表



上北沢こぐま保育園

| 日<br>/<br>曜 | 献立名              | 補食<br>軽食       | 栄養価            | 日<br>/<br>曜 | 献立名             | 補食<br>軽食      | 栄養価            |
|-------------|------------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|----------------|
| 1           | 御飯 チンゲン菜のおかか和え   | おにぎり(のりしお)     | エネルギー 485 kcal | 7           | 御飯 キャベツの塩もみ     | おにぎり(みそ)      | エネルギー 822 kcal |
| 15          | みそ汁(蕪・キャベツ)      | さつまいもとチーズの重ね蒸し | たんぱく質 25.0 g   | (火)         | きのこスープ          | ビザ(幼児)🍎       | たんぱく質 35.0 g   |
| 29          | 白身魚の煮つけ          | 炒り子            | 脂質 12.2 g      | (火)         | カジキのケチャップ煮      | りんごジャムサンド(乳児) | 脂質 23.3 g      |
| (水)         | 人参の含め煮           | 牛乳             | 食塩 1.8 g       |             | 粉ふき芋            | いちご牛乳         | 食塩 2.7 g       |
| 2           | 御飯 ブロッコリーの胡麻浸し   | おにぎり(しょうゆ)     | エネルギー 582 kcal | 8           | 納豆ごはん           | おにぎり(のりしお)    | エネルギー 606 kcal |
| 16          | みそ汁(じゃが芋・白菜)     | ココア豆乳スコーン      | たんぱく質 20.2 g   |             | みそ汁(大根・しめじ)     | いちごタルト かんきつ類  | たんぱく質 25.5 g   |
| 30          | 松風焼き 豆腐          | みかん            | 脂質 17.0 g      | (水)         | 鯖の照り焼き          | 牛乳(~1歳)       | 脂質 21.2 g      |
| (木)         | 南瓜の煮物            | 牛乳             | 食塩 1.6 g       |             | 小松菜のお浸し         | りんごジュース(2歳~)  | 食塩 1.6 g       |
| 3           | ちらし寿司 小松菜のお浸し    | おにぎり(おかか)      | エネルギー 480 kcal | 22          | 納豆ごはん           | おにぎり(のりしお)    | エネルギー 590 kcal |
| (金)         | はまぐりの潮汁(幼児)      | 三色ゼリー 牛乳       | たんぱく質 20.0 g   | (水)         | みそ汁(大根・しめじ)     | 塩ラーメン🍜        | たんぱく質 31.8 g   |
|             | すまし汁(わかめ・葱・豆腐)乳児 | ひなあられ(幼児)      | 脂質 15.4 g      |             | 鯖の照り焼き          | 炒り子           | 脂質 17.3 g      |
|             | 鶏の照り焼き           | お麩スナック(乳児)     | 食塩 2.0 g       |             | 小松菜のお浸し         | 牛乳            | 食塩 3.3 g       |
| 17          | 御飯 小松菜のお浸し       | おにぎり(おかか)      | エネルギー 630 kcal | 9           | きつねうどん          | おにぎり(しょうゆ)    | エネルギー 608 kcal |
| (金)         | すまし汁(わかめ・玉葱)     | <お祝いケーキ>       | たんぱく質 21.1 g   | 23          | かしわ天            | 焼きおにぎり(肉みそ)   | たんぱく質 21.8 g   |
|             | 麻婆豆腐             | いちご            | 脂質 24.3 g      |             | 白菜のお浸し          | みかん           | 脂質 15.8 g      |
|             | さつまいもの煮物         | 牛乳             | 食塩 1.8 g       | (木)         |                 | 牛乳            | 食塩 2.0 g       |
| 31          | 御飯 小松菜のお浸し       | おにぎり(おかか)      | エネルギー 601 kcal | 24          | カレーライス(幼児)      | おにぎり(おかか)     | エネルギー 641 kcal |
| (金)         | すまし汁(わかめ・玉葱)     | かるかん           | たんぱく質 18.8 g   |             | ハヤシライス(乳児)      | もちもちきなこ🍡      | たんぱく質 20.9 g   |
|             | 麻婆豆腐             | 炒り子            | 脂質 13.3 g      | (金)         | ゆで卵(幼児) トマト(乳児) | 炒り子           | 脂質 25.1 g      |
|             | さつまいもの煮物         | 牛乳             | 食塩 1.6 g       |             | フレンチサラダ 牛乳      | 牛乳            | 食塩 2.1 g       |
| 4           | 御飯 アスパラガスの塩ゆで    | おにぎり(おかか)      | エネルギー 556 kcal | 11          | 御飯 いんげんのソテー     | 米粉パンのジャムサンド   | エネルギー 609 kcal |
| 18          | みそ汁(茄子・えのき)      | おにぎり(じゃこ・胡麻)   | たんぱく質 22.7 g   | 25          | 野菜スープ           | 米粉のパナマフィン     | たんぱく質 19.6 g   |
| (土)         | 鯖の塩焼き            | 炒り子            | 脂質 14.8 g      | (土)         | ハンバーグ(卵不使用)     | 炒り子           | 脂質 21.8 g      |
|             | 里芋の煮ころがし         | 牛乳             | 食塩 1.8 g       |             | 南瓜の甘煮           | 牛乳            | 食塩 1.5 g       |
| 6           | 御飯 チンゲン菜の胡麻浸し    | おにぎり(ごましお)     | エネルギー 546 kcal | 13          | 御飯 ほうれん草のソテー    | おにぎり(ごましお)    | エネルギー 527 kcal |
| (月)         | みそ汁(わかめ・豆腐)      | チヂミ            | たんぱく質 26.1 g   | 27          | わかめスープ          | まんまるじゃが       | たんぱく質 17.0 g   |
|             | 豚肉のしょうが焼き        | 炒り子            | 脂質 17.2 g      | (月)         | 肉団子の甘酢あん        | 炒り子           | 脂質 20.8 g      |
|             | 人参の含め煮           | 牛乳             | 食塩 1.7 g       |             | かぶの煮物           | 牛乳            | 食塩 1.7 g       |
| 20          | 御飯 チンゲン菜の胡麻浸し    | おにぎり(ごましお)     | エネルギー 587 kcal | 14          | 炊き込みごはん(鶏・人参)   | おにぎり(みそ)      | エネルギー 412 kcal |
| (月)         | みそ汁(わかめ・豆腐)      | ぼたもち2種(幼児)     | たんぱく質 29.2 g   | 28          | すまし汁(小松菜・玉ねぎ)   | あんまん          | たんぱく質 12.3 g   |
|             | 豚肉のしょうが焼き        | きなこおはぎ 乳児      | 脂質 15.3 g      | (火)         | 鯖の味噌焼き          | いちご           | 脂質 7.7 g       |
|             | 人参の含め煮           | 炒り子 牛乳         | 食塩 1.7 g       |             | 白菜のお浸し          | 牛乳            | 食塩 2.0 g       |

3月10日<非常食体験> 東日本大震災から12年になります。今年の3月11日は土曜日にあたりますので、今年は前日の10日に非常食体験を行います。  
 昼食：わかめご飯・野菜スープ・粉ふき芋  
 軽食：ライスクッキー(いちご)・みかん・牛乳

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。 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。  
 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。  
 朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児) リクエスト献立：どんどんさんが卒園までにもう一度食べたい献立をリクエストしてくれました。各おうちのマークのある日です。