

2023年4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 チンゲン菜のおかか和え	米粉パンのジャムサンド	エネルギー 569 kcal	11	御飯 アスバラガスの塩ゆで	おにぎり(みそ)	エネルギー 710 kcal
15	みそ汁(白菜・油揚げ)	米粉のオレンジマフィン	たんぱく質 23.7 g	25	野菜スープ(キャベツ・玉葱・ベーコン)	オレンジスコーン	たんぱく質 23.9 g
	白身魚の煮つけ	炒り子	脂質 15.1 g		鮭のフライ	りんご	脂質 23.4 g
(土)	じゃが芋のそぼろ煮	牛乳	食塩 1.4 g	(火)	さつまいものごま和え	牛乳	食塩 2.0 g
3	御飯 スナップえんどうの塩ゆで	おにぎり(ごま塩)	エネルギー 645 kcal	12	グリーンピース御飯 小松菜のおかか和え	おにぎり(のり塩)	エネルギー 580 kcal
17	オニオンスープ	肉みそおにぎり	たんぱく質 23.2 g		みそ汁(茄子・油揚げ)	ショートケーキ オレンジ	たんぱく質 25.2 g
	ミートボール	炒り子	脂質 18.2 g	(水)	鯖の照り焼き	牛乳(～1歳)	脂質 1.4 g
(月)	南瓜の甘煮	牛乳	食塩 1.7 g		南瓜の煮物	りんごジュース(2歳～)	食塩 1.4 g
4	御飯 アスバラガスのお浸し	おにぎり(みそ)	エネルギー 651 kcal	26	グリーンピース御飯 小松菜のおかか和え	おにぎり(のり塩)	エネルギー 600 kcal
18	みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	ツナサンド	たんぱく質 25.1 g		みそ汁(茄子・油揚げ)	ドーナツ	たんぱく質 25.0 g
	豆腐ナゲット	かんきつ類	脂質 19.5 g	(水)	鯖の照り焼き	炒り子	脂質 21.2 g
(火)	かぶの煮物	牛乳	食塩 2.0 g		南瓜のそぼろ煮	牛乳	食塩 1.7 g
5	きつねうどん	おにぎり(のり塩)	エネルギー 476 kcal	13	筍御飯 つくね煮	おにぎり(しょうゆ)	エネルギー 543 kcal
19	じゃが芋のごま和え	五平餅	たんぱく質 14.4 g		すまし汁(わかめ・玉葱) ほうれん草のお浸し	切り昆布ご飯(しょうゆ)	たんぱく質 21.5 g
	白菜のお浸し	炒り子	脂質 15.9 g	(木)	人参の含め煮(乳児)	りんご	脂質 12.6 g
(水)		牛乳	食塩 2.3 g		落と人参の煮物(幼児)	牛乳	食塩 2.7 g
6	御飯 小松菜のおかか和え	おにぎり(しょうゆ)	エネルギー 614 kcal	27	御飯 ほうれん草のナムル	おにぎり(しょうゆ)	エネルギー 638 kcal
20	みそ汁(キャベツ・麩)	子チミ(じゃが芋)	たんぱく質 22.0 g		すまし汁(わかめ・玉葱)	切り昆布ご飯(しょうゆ)	たんぱく質 24.0 g
	ハンバーグ	りんご	脂質 19.5 g	(木)	麻婆豆腐	りんご	脂質 20.7 g
(木)	人参の甘煮	牛乳	食塩 1.5 g		大根の煮物	牛乳	食塩 1.8 g
7	肉そぼろ御飯	おにぎり(おかか)	エネルギー 562 kcal	14	ハヤシライス	おにぎり(おかか)	エネルギー 655 kcal
21	みそ汁(わかめ・豆腐)	おにぎり(青のり・鮭)	たんぱく質 28.5 g	28	コールスローサラダ	黒糖バナナ蒸しパン	たんぱく質 18.0 g
	鯖の塩焼き	炒り子	脂質 17.5 g		トマト	炒り子	脂質 22.9 g
(金)	ブロッコリーのお浸し	牛乳	食塩 1.5 g	(金)	牛乳	牛乳	食塩 1.6 g
8	御飯 いんげんのお浸し	米粉パンのジャムサンド	エネルギー 550 kcal	上北沢こぐま保育園では、一汁三菜の和食を基本とした献立になっています。 献立は2週間毎のサイクルで同じものを食べる形になっています。短期間で繰り返すことにより、子ども達が保育園の給食に慣れて安心して食べられるようになっていきます。 実際提供したものは、食堂の給食展示コーナーやHPの「きょうの給食」で見ることができます。 是非お子さんに「今日は何食べたの?」と聞いてみてくださいね。 作り方やレシピなども給食たより「くりの木通信」で紹介いたします。リクエストなどありましたら気軽にお声がけ下さい。			
22	みそ汁(蕪・油揚げ)	米粉のきな粉胡麻蒸しパン	たんぱく質 21.6 g				
	つくね煮	炒り子	脂質 15.1 g				
(土)	じゃが芋の煮ころがし	牛乳	食塩 1.6 g				
10	御飯 いんげんの胡麻浸し	おにぎり(ごま塩)	エネルギー 461 kcal				
24	みそ汁(えのき・葱)	じゃがベーコン	たんぱく質 19.4 g				
	松風焼き	炒り子	脂質 15.0 g				
(月)	人参の含め煮	牛乳	食塩 1.6 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。

行事食：13日(木)…たけのご御飯