

2023年09月

# 献立表

上北沢こぐま保育園(一般)

日 / 曜	献立名	材料名(食食・軽食)				補食 軽食	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (金)	非常食体験	軽食：ライスクッキー・パン缶みかん缶・牛乳 軽食：ライスクッキー・パン缶みかん缶・牛乳				補食： おにぎり(おかか)	
2 16 30 (土)	御飯 キャベツの磯和え みそ汁(わかめ・油揚げ) つくね煮 卵なし じゃが芋の煮物	米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油、片栗粉、米パン粉	牛乳、鶏ひき肉、調整豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	キャベツ、バナナ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	米粉パンのジャムサンド 米粉のパナマフィン 炒り子 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.9 g 食塩 181.0 g
4 (月)	御飯 チンゲン菜のおかか和え わかめスープ 麻婆豆腐 大根の煮物	米、上白糖、ごま油、油、片栗粉、きび砂糖、すりごま	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、赤だしみそ、食べる煮干し、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(白梅)、だいいん、チンゲンサイ、ねぎ、生わかめ、かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) 白桃寒天 炒り子 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.5 g 食塩 203.0 g
5 19 (火)	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(キャベツ・玉葱) 鶏の照り焼き じゃが芋のごま和え	米、じゃがいも、小麦粉、上新粉、マヨネーズ(卵不使用)、油、すりごま、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉切り身、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	テラウエア、梨、いんげん、ごまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	おにぎり(みそ) チヂミ(小松菜) 牛乳 梨(乳児) テラウエア(幼児)	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.3 g 食塩 198.0 g
6 (水)	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(大根・わかめ) 信田巻 人参の含め煮	米、小麦粉、さつまいも、上白糖、油、片栗粉、きび砂糖、コーンスターチ	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	りんご天然果汁、なし、だいいん、ごまつな、だいいん、みかん缶、しいたけ、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) ホットケーキ 梨 さつまいもチップス 牛乳(〜1歳) りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 681 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.4 g 食塩 303.0 g
20 (水)	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(大根・わかめ) 信田巻 人参の含め煮	米、小麦粉、油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	りんご、にんじん、ごまつな、だいいん、しいたけ、ねぎ、干ししぶどう、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(のりしお) りんごケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 24.1 g 食塩 241.0 g
7 21 (木)	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツの梅和え 牛乳	生中華めん、米、きび砂糖、コン油、油、砂糖、ごま油、ゆでうどん	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(小間)、金時豆、赤だしみそ、淡色みそ、バター、かつお節	なし、たまねぎ、キャベツ、だいいん(ゆで)、きゅうり、にんじん、干しいたけ、ピーマン、マッシュルーム、つめ干し	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩	おにぎり(しょうゆ) 子キンピラ 梨 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.8 g 食塩 171.0 g
8 (金)	肉そぼろ御飯 みそ汁(えのき・葱・麩) 鱈の塩焼き オクラのお浸し	焼きそばめん、米、しらたき、油、焼ふ、きび砂糖、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、さわら、鶏ひき肉、豚肉(小間)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	キャベツ、オクラ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) 焼きそば(0.1歳つどん) 炒り子 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 17.4 g 食塩 171.0 g
22 (金)	肉そぼろ御飯 みそ汁(えのき・葱・麩) 鱈の塩焼き オクラのお浸し	米、もち米、上白糖、しらたき、焼ふ、きび砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、さわら、鶏ひき肉、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、食べる煮干し	オクラ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) おはぎ(乳児：きなこ・ごま) おはぎ(幼児：きなこ・小豆) 炒り子 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.7 g 食塩 167.0 g
9 (土)	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(茄子・しめじ) 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、油、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、調整豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	ほうれん草、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、なす	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	米粉パンのジャムサンド 米粉の南瓜ケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.1 g 食塩 193.0 g
11 25 (月)	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(豆腐・なめこ) 豚肉のしょうが焼き 南瓜の煮物	米、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(厚切り)、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、さらしあん(乾)、食べる煮干し	かぼちゃ、チンゲンサイ、なめこ、ねぎ、かんでん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	おにぎり(ごましお) 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.3 g 食塩 192.0 g
12 (火)	さつまいも御飯 いんげんのおかかあえ みそ汁(小松菜・大根) かんばんの照り焼き れんごんのきんぴら	米、スパゲティ、さつまいも、オリーブ油、きび砂糖、ごま油、ごま	牛乳、かんばん、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	なし、いんげん、たまねぎ、れんごん、ごまつな、しめじ、えのきたけ、だいいん、ピーマン、にんにく、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	おにぎり(おかか) きのこの和風スパゲッチュ 梨 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.0 g 食塩 187.0 g
26 (火)	栗御飯(乳児 さつまいも御飯) みそ汁(小松菜・大根) いんげんのおかかあえ かんばんの照り焼き れんごんのきんぴら	米、スパゲティ、くり、オリーブ油、きび砂糖、ごま油、ごま、さつまいも	牛乳、かんばん、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	なし、いんげん、たまねぎ、れんごん、ごまつな、しめじ、えのきたけ、だいいん、ピーマン、にんにく、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	おにぎり(みそ) きのこの和風スパゲッチュ 梨 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 14.0 g 食塩 184.0 g
13 27 (水)	御飯 ほうれん草のソテー 野菜スープ(キャベツ・玉葱・ベーコン) ミートボール 人参の甘煮	米、きび砂糖、油、米パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、しらす干し、食べる煮干し	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、うめ干し、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) おにぎり(梅じゃこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.0 g 食塩 158.0 g
14 28 (木)	カレーライス(乳児ハヤシライス) グリーンサラダ 牛乳 トマト(乳児) ゆで卵(幼児)	米、食パン、さつまいも、油、片栗粉、上白糖、コーンスターチ、すりごま、きび砂糖、ごま油	ぶり、押し木綿豆腐、生クリーム、牛乳、食べる煮干し、バター	テラウエア、梨、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、かつお・昆布だし汁、食塩、カレー粉、酢	おにぎり(しょうゆ) チーズ入り茶まんじゅう 梨(乳児) テラウエア(幼児)	エネルギー 829 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 26.7 g 食塩 273.0 g
15 (金)	御飯 小松菜のお浸し すまし汁(えのき・葱・豆腐) ぶりの竜田揚げ さつま芋のごま和え	米、食パン、さつまいも、油、片栗粉、上白糖、コーンスターチ、すりごま、きび砂糖、ごま油	ぶり、押し木綿豆腐、生クリーム、牛乳、食べる煮干し、バター	ごまつな、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) クリームボックス 炒り子	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.0 g 食塩 102.0 g
29 (金)	御飯 小松菜のお浸し すまし汁(えのき・葱・豆腐) ぶりの竜田揚げ さつま芋のごま和え	米、さつまいも、油、片栗粉、上白糖、コーンスターチ、すりごま、ごま油	牛乳、ぶり、押し木綿豆腐、食べる煮干し、きな粉、かつお節	ごまつな、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) お月見だんご 炒り子 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.5 g 食塩 216.0 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。  
 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。  
 乳児の給与量は幼児の80%を基本としています。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)  
 〈郷土料理〉 26日 クリームボックス(福島)  
 〈行事食〉 22日 お彼岸(おはぎ)  
 29日 十五夜(お月見団子)  
 〈季節料理〉 26日 栗御飯