

2023年12月

献立表

上北沢こぐま保育園(一般)

日 / 曜	献立名	材料名(食・軽食)				調味料	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				
1 15 (金)	御飯 大根の煮物 すまし汁(わかめ・玉葱) 鯖の味噌煮 ブロッコリーとにんじんの白和え	米、マカロニ、小麦粉、ごま、きび砂糖、パン粉	牛乳、さば、押し木綿豆腐、鶏もも肉(小間)、ピザ用チーズ、バター、赤だしみそ、食べる煮干し	だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、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(おかか) マカロニグラタン(ほうれん草) 炒り子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.3 g 食塩 175.0 g
2 16 (土)	御飯 いんげんの胡麻浸し みそ汁(豆腐・じゃが芋) かじきの照り焼き かぶの煮物	米、上新粉、じゃがいも、きび砂糖、油、砂糖、すりごま	牛乳、かじき、調整豆腐、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	かぶ、いんげん、バナナ、しょうが		かつお・昆布だし汁、しょうゆ	米粉パンのジャムサンド 米粉のバナナマフィン 炒り子 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.6 g 食塩 195.0 g
4 18 (月)	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(キャベツ・麩) 鶏の照り焼き ふろふき大根	米、焼ふ、きび砂糖、米油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、バター	だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) ピラフ(豚挽き肉) 炒り子 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.1 g 食塩 173.0 g
5 19 (火)	菜飯 ブロッコリーの胡麻浸し すまし汁(わかめ・葱・豆腐) 鯖の塩焼き じゃが芋のきんぴら	食パン、米、じゃがいも、きび砂糖、すりごま、ごま、米油、ごま油	牛乳、さわら、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ブロッコリー、りんごジャム、にんじん、ごまつな、ねぎ、生わかめ		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) りんごジャムサンド みかん 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 14.7 g 食塩 208.0 g
6 (水)	御飯 小松菜のおかか和え 豚汁 カジキの衣焼き 人参の含め煮	米、小麦粉、さといも、板こんにゃく、米油、きび砂糖	牛乳、かじき、卵、生クリーム、豚肉(肩ロース)、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	りんご天然果汁、いちご、みかん、ごまつな、にんじん、だいこん、いちごジャム、ごぼう、ねぎ、しょうが		かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(のりしお) いちごココアロールケーキ みかん 牛乳(～1歳) りんごジュース(2歳～)	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 25.9 g 食塩 234.0 g
20 (水)	御飯 小松菜のおかか和え 豚汁 カジキの衣焼き 人参の含め煮	米、さつまいも、小麦粉、さといも、板こんにゃく、きび砂糖、米油	牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、押し木綿豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し、無塩バター、卵、かつお節	ごまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが		かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(のりしお) スイートポテトパイ 炒り子 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.3 g 食塩 218.0 g
7 21 (木)	カレーライス(乳児ハヤシライス) フレンチサラダ 牛乳 ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、米油、すりごま	牛乳、豚肉(小間)、卵、バター、きな粉、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん缶、セロリ、にんにく、しょうが、トマト		ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉	おにぎり(しょうゆ) きな粉ごま蒸しパン りんご	エネルギー 692 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 25.9 g 食塩 185.0 g
8 (金)	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(白菜・しめじ) 肉団子の甘酢あん 南瓜の煮物	米、スパゲティ、米油、片栗粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、はくさい、しめじ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが		かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、食塩	おにぎり(おかか) スパゲティポリタン 炒り子 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.4 g 食塩 162.0 g
22 (金)	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(白菜・しめじ) 肉団子の甘酢あん いとこ煮	米、スパゲティ、米油、片栗粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、あずき(乾)、食べる煮干し	かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、はくさい、しめじ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが		かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、食塩	おにぎり(おかか) スパゲティポリタン 炒り子 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.5 g 食塩 165.0 g
9 23 (土)	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(蕪・キャベツ) かんばちの照り焼き じゃが芋の煮物	米、じゃがいも、きび砂糖、すりごま	牛乳、かんばち、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	ほうれんそう、かぶ、キャベツ、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 おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 7.7 g 食塩 162.0 g
11 25 (月)	肉うどん さつま芋の煮物 小松菜のお浸し	ゆでうどん、米、さつまいも、きび砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	ごまつな、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、刻みごんぶ		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(ごましお) 切り昆布ご飯(味噌) 炒り子 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.6 g 食塩 205.0 g
12 26 (火)	御飯 コールスローサラダ 春雨スープ(チンゲン菜・玉葱) 鶏肉の竜田揚げ じゃが芋のごま和え	米、さつま芋、じゃが芋、小麦粉、米油、きび砂糖、マヨネーズ(卵不使用)、片栗粉、春雨、すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉切り身	みかん、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しょうが		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(みそ) 鬼まんじゅう みかん 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.1 g 食塩 193.0 g
13 27 (水)	納豆ごはん みそ汁(大根・豆腐) 鮭の塩焼き ほうれん草と人参のお浸し	米、もち米、きび砂糖	牛乳、さけ、国産納豆、押し木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	ほうれんそう、だいこん、にんじん、あおのり		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) きな粉おはぎ 炒り子 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 11.7 g 食塩 191.0 g
14 28 (木)	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(えのき・葱) 厚揚げと豚肉の煮物 南瓜の煮物	米、小麦粉、上白糖、米油、きび砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ		かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(しょうゆ) ホットケーキ りんご 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.2 g 食塩 277.0 g

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

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。

〈行事食〉

22日 冬至：いとこ煮

〈郷土料理〉

12・26日 鬼まんじゅう(愛知)