

2024年08月

献立表

上北沢こぐま保育園(一般)

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・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		
01 15 29 木	御飯 小松菜のソテー ミネストローネスープ ハンバーグ 粉ふき芋	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、米油、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ベーコン、卵	すいか、たまねぎ、こまつな、トマト、キャベツ、にんじん、かぶ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	おにぎり(しょうゆ) ココア豆乳スコーン すいか 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.6 g 食塩 1.8 g
02 16 30 金	御飯 きゅうりと刻みこんぶの酢の物 みそ汁(大根・豆腐) 鱈のゴマ焼き 人参の含め煮	米、すりごま、きび砂糖	牛乳、あじ、押し木綿豆腐、米みそ、しらす干し、食べる煮干し	にんじん、だいこん、きゅうり、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒	おにぎり(おかか) おにぎり(じゃこ・あおのり) 炒り子 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 8.2 g 食塩 1.7 g
03 17 31 土	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(白菜・玉葱) 白身魚の煮つけ かぶの煮物	米、上新粉、きび砂糖、米油	牛乳、かれい、調製豆乳、米みそ、食べる煮干し	かぶ、ほうれん草、バナナ、はくさい、たまねぎ、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 米粉のマフィン(バナナ) 炒り子 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 8.2 g 食塩 1.7 g
05 19 月	御飯 小松菜のお浸し すまし汁(えのき・葱・豆腐) 鶏ちゃん 大根の煮物	米、米油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、押し木綿豆腐、米みそ	どうもろこし、だいこん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、かぼちゃ	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) オレンジ寒天 ふかしとうもろこし(幼児) ふかし南瓜(乳児) 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.6 g 食塩 1.6 g
6 20 火	御飯 オクラのお浸し 野菜スープ(チンゲン菜・玉葱・春雨) 回鍋肉 トマト	米、小麦粉、米油、きび砂糖、はるさめ、ごま油、さつまいも	牛乳、豚肉、しらす干し、卵、米みそ	すいか、キャベツ、トマト、えだまめ、オクラ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) さつま芋の天ぷら(乳児) 枝豆じゃこ天(幼児) すいか 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.9 g 食塩 1.8 g
07 水	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツの梅和え	生中華めん、小麦粉、きび砂糖、米油、ごま油、ゆでうどん	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、卵、金時豆、バター、生クリーム、赤だしみそ、淡色みそ、かつお節	りんご天然果汁、メロン、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、きゅうり、干しいたけ、うめ干し	しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) ヨーグルトケーキ メロン 牛乳(〜1歳) りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 716 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 30.7 g 食塩 2.0 g
21 水	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、米油、すりごま、ごま油、ゆでうどん	牛乳、豚ひき肉、金時豆、赤だしみそ、さけ、淡色みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、きゅうり、干しいたけ、うめ干し	しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) おにぎり(ごま・鮭) 炒り子	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 28.7 g 食塩 1.7 g
08 22 木	カレーライス(乳児:ハヤシライス) コールスローサラダ スティックきゅうり(乳児:塩もみ) 牛乳	米、じゃがいも、米粉、米油、小麦粉、きび砂糖、すりごま	牛乳、豚肉、豆乳、きな粉、バター、かつお節	メロン、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、セロリ、にんにく、しょうが	酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、カレー粉	おにぎり(しょうゆ) 米粉のきな粉ゴマ蒸しパン メロン	エネルギー 660 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 23.0 g 食塩 1.7 g
09 23 金	御飯 ピーマンと茄子のすまし汁(めじ・葱・麩) そぼろ味噌炒め 鮭の塩焼き かぶの煮物	スパゲティ、米油、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、麩	牛乳、豚ひき肉、さけ、米みそ、淡色みそ、食べる煮干し	かぶ、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) スパゲッティミートソース 炒り子 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 20.3 g 食塩 1.8 g
10 24 土	御飯 いんげんの胡麻浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鱈の照り焼き じゃが芋の煮物	米、じゃがいも、きび砂糖、米油、すりごま	牛乳、さくら、米みそ、豚ひき肉、食べる煮干し	いんげん、たまねぎ、生わかめ、しょうが	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(肉みそ) 炒り子 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.5 g 食塩 1.8 g
26 月	御飯 いんげんの塩ゆで みそ汁(小松菜・大根) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め さつま芋の煮物	米、上新粉、さつまいも、ながいも、上白糖、米油、きび砂糖	牛乳、豚肉、米みそ、食べる煮干し	いんげん、こまつな、たまねぎ、だいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、煮干し汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) かるかん 炒り子 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.7 g 食塩 1.7 g
13 27 火	冷麦(人参・油揚げ・小松菜) 松風焼き 焼き南瓜 きゅうりのあっさり漬け	干しひやむぎ、米、すりごま、米油、米パン粉、きび砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、米みそ、油揚げ、食べる煮干し	きゅうり、かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、にんじん、こまつな、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) 豚キャベツチャーハン メロン 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.3 g 食塩 1.8 g
14 28 水	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(茄子・玉葱) めかじきのチーズフライ 炒り豆腐	米、黒砂糖、白玉粉、小麦粉、パン粉、米油、すりごま、きび砂糖	牛乳、かじき、押し木綿豆腐、豚肉、米みそ、粉チーズ、卵、食べる煮干し	どうもろこし、ほうれん草、なす、にんじん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	おにぎり(のりしお) がっばら餅 焼きとうもろこし(幼児) 炒り子(乳児) 牛乳	エネルギー 692 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 20.1 g 食塩 1.7 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。