

2024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(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		
2 16 月	御飯 すまし汁(小松菜・葱・えのき) 厚揚げと豚肉の煮物 ふるふき大根	いんげんのお浸し 米、きび砂糖、米油、バター	牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	たまねぎ、だいこん、いんげん、えのきたけ、こまつな、にんじん、ねぎ	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 597 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.9 g 食塩 2.0 g
3 17 火	菜飯 みそ汁(キャベツ・麩) 鯖の塩焼き じゃが芋のきんぴら	ブロッコリーの胡麻浸し 米、スパゲティ、じゃがいも、米油、焼豆、すりごま、きび砂糖、ごま油	牛乳、さわら、ベーコン、淡色辛みそ	りんご、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) スパゲティナポリタン りんご 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.3 g 食塩 1.9 g
4 水	御飯 カジキの衣焼き 人参の含め煮	小松菜のおかか和え 米、小麦粉、さといも、板こんにゃく、米油、きび砂糖、いちごジャム	牛乳、かじき、卵、生クリーム、豚肉(肩ロース)、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、油揚げ、かつお節	りんご天然果汁、いちご、国産かんきつ類、こまつな、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) いちごココアロールケーキ かんきつ類 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 1.6 g
18 水	御飯 カジキの衣焼き 人参の含め煮	小松菜のおかか和え 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、バター	牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、油揚げ、食べる煮干し、卵(黄)、かつお節	こまつな、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 1.6 g
5 19 木	御飯 すまし汁(わかめ・玉葱) 回鍋肉 大根の煮物	チンゲン菜のお浸し 米、さつまいも、小麦粉、米油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、淡色辛みそ	キャベツ、みかん、だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) 鬼まんじゅう みかん 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.4 g 食塩 2.0 g
6 金	御飯 みそ汁(白菜・しめじ) 肉団子の甘酢あん 南瓜の煮物	ほうれん草と人参のお浸し 米、サンドイッチパン、マヨネーズ、片栗粉、米油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、はくさい、しめじ、にんじん、干しいたげ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(おかか) ツナサンド 炒り子 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.5 g 食塩 2.0 g
20 金	御飯 みそ汁(白菜・しめじ) 肉団子の甘酢あん いとこ煮	ほうれん草と人参のお浸し 米、サンドイッチパン、マヨネーズ、片栗粉、米油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、あずき、食べる煮干し	かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、はくさい、しめじ、にんじん、干しいたげ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(おかか) ツナサンド 炒り子 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.6 g 食塩 2.0 g
7 21 土	御飯 みそ汁(大根・わかめ) かんばちの胡麻焼き じゃが芋の煮物	いんげんのお浸し 米、じゃがいも、すりごま、きび砂糖	牛乳、かんばち、淡色辛みそ、食べる煮干し、かつお節	いんげん、だいこん、生わかめ、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(いちご) おにぎり(青のり・おかか) 炒り子 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 7.9 g 食塩 1.7 g
9 23 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)、淡色辛みそ、食べる煮干し	こまつな、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、刻みごぼう	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 2.5 g
10 24 火	御飯 春雨スープ(チンゲン菜・玉葱) 豚の唐揚げ じゃが芋のごま和え	コールスローサラダ 米、じゃがいも、小麦粉、上白糖、米油、マヨネーズ、片栗粉、はるさめ、すりごま、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵	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) ホットケーキ みかん 牛乳	エネルギー 686 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 27.2 g 食塩 1.8 g
11 25 水	納豆ごはん みそ汁(大根・豆腐) 鮭の塩焼き チンゲン菜のお浸し	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、淡色辛みそ、食べる煮干し	チンゲンサイ、だいこん、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) きな粉おはき 炒り子 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 11.6 g 食塩 1.6 g
12 26 木	カレーライス(乳児ハヤシライス) フレンチサラダ ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	牛乳 米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、米油、バター	牛乳、豚肉(小間)、卵、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、セロリー、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) ココア蒸しパン りんご	エネルギー 688 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 25.6 g 食塩 1.9 g
13 27 金	御飯 すまし汁(小松菜・葱・えのき) 鯖の味噌煮 さつま芋の煮物	白和え(ブロッコリー・人参) 米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、すりごま、パン粉、きび砂糖、バター	さば、牛乳、押し木綿豆腐、ベーコン、ピザ用チーズ、赤だしみそ、食べる煮干し	ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、こまつな、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) マカロニグラタン(アスパラとベーコン) 炒り子	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 24.0 g 食塩 2.0 g
14 28 土	御飯 みそ汁(豆腐・じゃが芋) かじきの照り焼き かぶの煮物	ほうれん草の胡麻浸し 米、上新粉、じゃがいも、きび砂糖、米油、すりごま	牛乳、かじき、調製豆腐、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぶ、ほうれん草、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(いちご) 米粉のバナナマフィン 炒り子 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.6 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。

〈行事食〉

20日：いとこ煮(冬至)