

2025年06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 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐・キャベツ) 松風焼き 南瓜の煮物	米、もち米、きび砂糖、米パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、卵、食べる煮干し	かぼちゃ、こまつな、キャベツ、ねぎ、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(ゆかり) 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.7 g 食 塩 1.9 g
3 17 火	御飯 アスパラガスのソテー トマトスープ 豆腐ハンバーグ 大根の煮物	じゃがいも、米、片栗粉、きび砂糖、米油、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、卵	すいか、たまご、たまねぎ、トマト、グリーンアスパラガス、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	おにぎり(みそ) 芋もち すいか 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.2 g 食 塩 2.0 g
4 水	納豆ごはん みそ汁(白菜・しめじ) 鰯の照り焼き ほうれん草のお浸し	米、米粉、きび砂糖、バター	牛乳、さわら、国産納豆、卵、淡色辛みそ	りんご天然果汁、メロン、ほうれんそう、はくさい、しめじ、レモン、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(のりしお) レモンケーキ メロン りんごジュース(2歳~) 牛乳(~1歳)	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 21.7 g 食 塩 2.0 g
18 水	納豆ごはん みそ汁(白菜・しめじ) 鰯の照り焼き ほうれん草のお浸し	米、米粉、上白糖、きび砂糖	牛乳、さわら、国産納豆、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	ほうれんそう、はくさい、しめじ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(のりしお) ホットケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 13.8 g 食 塩 1.7 g
5 19 木	御飯 いんげんの塩ゆで すまし汁(かぶ・葉・ねぎ) ミートボール じゃが芋の甘辛煮	米、上新粉、じゃがいも、ながいも、上白糖、きび砂糖、米パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵	メロン、たまねぎ、いんげん、かぶ、葉、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	おにぎり(しょうゆ) かるかん メロン 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.2 g 食 塩 1.4 g
6 20 金	御飯 スナップえんどうのお浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ) めかじきのフライ 南瓜の甘煮	米、さつまいも、米粉、きび砂糖、米油、小麦粉、米パン粉	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる煮干し	かぼちゃ、スナップえんどう、たまねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) 鬼まんじゅう 炒り子 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.5 g
7 21 土	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(じゃが芋・白菜) 豚ひき肉と玉ねぎの生姜炒め 人参の含め煮	米、じゃがいも、米油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	にんじん、いんげん、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(いちご) 焼きおにぎり(しょうゆ) 炒り子 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.1 g 食 塩 1.7 g
9 23 月	御飯 アスパラガスのお浸し みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 肉団子の甘酢あん かぶの煮物	じゃがいも、米、米油、きび砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、押し木綿豆腐	かぶ、オレンジ濃縮果汁、にんじん、みかん缶、グリーンアスパラガス、たまねぎ、ねぎ、レモン果汁、かんてん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(ゆかり) オレンジゼンタ フレンチポテト 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.9 g
10 24 火	御飯 キャベツの塩もみ みそ汁(白菜・玉ねぎ) かんぱちの照り焼き 人参のきんぴら	米、米油、きび砂糖、ごま油	牛乳、かんぱち、豚ひき肉、淡色辛みそ	すいか、キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) チャーハン(豚キャベツ) すいか 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 14.2 g 食 塩 1.9 g
11 25 水	五目御飯 すまし汁(わかめ・大根) カジキのみそ焼き 小松菜のお浸し	米、米粉、きび砂糖、米油	牛乳、かじき、鶏ひき肉、油揚げ、淡色辛みそ、食べる煮干し	こまつな、たまご、かぼちゃ、にんじん、しめじ、いんげん、生わかめ	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) 蒸しパン(南瓜) 炒り子 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.0 g 食 塩 2.0 g
12 26 木	チキンハヤシライス キャベツときゅうりの中華風サラダ トマト 牛乳	米、じゃがいも、米粉、米油、ごま油、バター	牛乳、鶏もも肉、ツオ水煮缶、しらす干し、かつお節	メロン、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、セロリー、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、かつお・昆布だし汁、ウスターソース、食塩、酢	おにぎり(しょうゆ) おにぎり (じゃこ・青のり) メロン	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.4 g 食 塩 1.8 g
13 27 金	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・豆腐) 鰯の塩焼き 人参の甘煮	米、スパゲティ、きび砂糖、米油	牛乳、あじ、押し木綿豆腐、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) スパゲティナポリタン 炒り子 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 11.3 g 食 塩 2.0 g
14 28 土	御飯 キャベツの磯和え みそ汁(茄子・玉ねぎ) ハンバーグ 卵不使用 さつま芋の煮物	米、さつまいも、米粉、きび砂糖、米油、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、かぼちゃ、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	米粉パンのジャムサンド(いちご) ケーキ(人参) 炒り子 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.8 g 食 塩 1.6 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。