

2025年10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		
1 水	納豆ごはん みそ汁（小松菜・豆腐） 鯖の竜田揚げ チンゲン菜のお浸し	米、米粉、米油、上白糖、きび砂糖、バター、生クリーム	牛乳、さば、国産納豆、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、卵	りんご天然果汁、なし、かぼちゃ、チンゲンサイ、こまつな、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） かぼちゃタルト 梨 りんごジュース（2歳〜） 牛乳（〜1歳）	エネルギー 723 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 29.1 g 食塩 1.8 g
15 29 水	納豆ごはん みそ汁（小松菜・豆腐） 鯖の竜田揚げ チンゲン菜のお浸し	米、米粉、米油、片栗粉	牛乳、さば、国産納豆、押し木綿豆腐、ベーコン、ピザ用チーズ、淡色辛みそ、食べる煮干し	チンゲンサイ、こまつな、まいたけ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ドライイースト、食塩	おにぎり（のりしお） ピザ(きのこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.8 g 食塩 2.0 g
2 16 30 木	御飯 キャベツのお浸し みそ汁(茄子・油揚げ) 松風焼き じゃが芋の煮物	米、ゆでうどん、じゃがいも、こま油、米パン粉、きび砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、豚肉、淡色辛みそ、油揚げ	キャベツ、かき、たまねぎ、なす、ねぎ、にんじん、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	おにぎり（しょうゆ） 焼きうどん 柿 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.0 g 食塩 1.9 g
3 17 31 金	栗御飯（乳児 さつま芋御飯） 鰯団子汁 鶏の味噌漬け焼き 白菜のお浸し	米、上新粉、くり、きび砂糖、米油、片栗粉、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、いわし(すり身)、淡色辛みそ、食べる煮干し	はくさい、マーメイド、だいこん、にんじん、干しぶどう、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（しお） マフィン（オレンジ） 炒り子 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.5 g 食塩 2.0 g
4 18 土	御飯 小松菜のお浸し 野菜スープ(玉ねぎ・キャベツ・人参) 煮込みハンバーグ 南瓜の甘煮	米、米パン粉、米油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	米粉パンのジャムサンド（いちご） おにぎり(肉みそ) 炒り子 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.9 g 食塩 1.9 g
6 月	御飯 小松菜のお浸し すまし汁（豆腐・キャベツ） 鶏肉の竜田揚げ 大根の煮物	米、さつまいも、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、押し木綿豆腐、食べる煮干し	だいこん、こまつな、キャベツ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（ゆかり） お月見だんご 炒り子 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.9 g 食塩 1.6 g
20 月	御飯 小松菜のお浸し すまし汁（豆腐・キャベツ） 鶏肉の竜田揚げ 大根の煮物	米、もち米、米油、きび砂糖、片栗粉、けしの実	牛乳、鶏もも肉、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、食べる煮干し、赤だしみそ	だいこん、こまつな、キャベツ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（ゆかり） 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.5 g 食塩 2.0 g
7 21 火	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(えのき・葱・わかめ) 鯖の煮つけ 里芋のそぼろ煮	米、さといも、米粉、米油、きび砂糖	牛乳、さわら、鶏ひき肉、淡色辛みそ	なし、かぼちゃ、ほうれんそう、えのきたけ、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（みそ） ドーナツ（ココア） 梨 牛乳	エネルギー 700 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 27.4 g 食塩 1.4 g
8 22 水	舞茸御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 秋刀魚の塩焼き ブロッコリーのお浸し	米、米粉、黒砂糖、米油、きび砂糖	牛乳、さんま、油揚げ、淡色辛みそ、食べる煮干し	だいこん、ブロッコリー、まいたけ、バナナ、すだち（果汁）、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（のりしお） 蒸しパン（黒糖バナナ） 炒り子 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.5 g 食塩 2.0 g
9 23 木	カレーライス（乳児ハヤシライス） キャベツとツナのサラダ ゆで卵（幼児） 牛乳 トマト（乳児）	米、じゃがいも、米油、米粉、きび砂糖、バター	牛乳、豚肉、卵、ツナ水煮缶、豚ひき肉	たまねぎ、かき、にんじん、キャベツ、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、カレー粉	おにぎり（しょうゆ） 焼きおにぎり（豚肉） 柿	エネルギー 738 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 26.8 g 食塩 2.0 g
10 24 金	御飯 いんげんのソテー きのこスープ カジキの衣焼き かぶの煮物	米、米粉、きび砂糖、米油、バター	牛乳、かじき、鶏もも肉、卵（黄）、食べる煮干し	かぼちゃ、かぶ、いんげん、しめじ、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（しお） スイートパンプキン 炒り子 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.1 g 食塩 1.5 g
11 25 土	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(白菜・わかめ) 豚ひき肉と玉ねぎの生姜炒め 人参の含め煮	米、米粉、きび砂糖、米油	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	ほうれんそう、りんご、にんじん、はくさい、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	おにぎり（ゆかり） ケーキ（りんご） 炒り子 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.2 g 食塩 1.7 g
27 月	御飯 小松菜のソテー みそ汁（蕪・しめじ） 豆腐ナゲット 南瓜の煮物	米、米粉、片栗粉、じゃがいも、米油、こま油、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、卵、淡色辛みそ、豚ひき肉、食べる煮干し	かぼちゃ、こまつな、かぶ、しめじ、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり（ゆかり） チヂミ（じゃが芋） 炒り子 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.3 g 食塩 2.0 g
14 28 火	肉うどん さつま芋とりんごの重ね煮 いんげんの塩ゆで	ゆでうどん、さつまいも、米、もち米、きび砂糖、こま油	牛乳、豚肉、鶏もも肉	なし、いんげん、にんじん、たまねぎ、りんご、チンゲンサイ、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり（みそ） 中華おこわ 梨 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.3 g 食塩 2.3 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〉

6日：お月見団子