

2025年11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 15 29 土	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) つくね煮 卵なし さつま芋の煮物	米、さつまいも、米油、片栗粉、米パン粉、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	いんげん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、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(いちご) 焼きおにぎり(鶏肉) 炒り子 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.3 g 食塩 2.0 g
17 月	御飯 白和え(ブロッコリー・人参) みそ汁(大根・わかめ) 鶏の照り焼き 里芋の煮ころがし	米、さといも、きび砂糖、米油	牛乳、鶏もも肉、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぼちゃ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、生わかめ、かんとん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ゆかり) 南瓜ようかん 炒り子 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.5 g 食塩 1.6 g
4 18 火	御飯 小松菜のナムル わかめスープ 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、押し木綿豆腐	なし、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生わかめ、ねぎ、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(みそ) スパゲティナポリタン 梨 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.0 g 食塩 2.0 g
5 水	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(かぶ・葉・えのき) ぶりの照り焼き 切干大根の旨煮	米、米粉、上白糖、きび砂糖、米油、さつまいも、生クリーム	牛乳、ぶり、卵、淡色辛みそ、油揚げ、豆乳	りんご天然果汁、りんご、ほうれんそう、かぶ、にんじん、えのきだけ、かぶ・葉、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	おにぎり(のりしお) モンブラン りんご りんごジュース(2歳～) 牛乳(～1歳)	エネルギー 677 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.3 g 食塩 1.8 g
19 水	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(かぶ・葉・えのき) ぶりの照り焼き 切干大根の旨煮	米、米粉、きび砂糖、バター	牛乳、ぶり、淡色辛みそ、油揚げ、食べる煮干し	ほうれんそう、りんご、かぶ、にんじん、えのきだけ、かぶ・葉、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	おにぎり(のりしお) アップルパイ 炒り子 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 26.2 g 食塩 2.0 g
6 20 木	チキンカレーライス (乳児ハヤシライス) コールスローサラダ 牛乳 ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	米、米粉、じゃがいも、米油、きび砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉、卵	たまねぎ、かき、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、セロリー、にんにく、しょうが、トマト	かつおだし汁、鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	おにぎり(しょうゆ) 蒸しパン(ココア) 柿	エネルギー 652 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.2 g 食塩 1.6 g
7 21 金	御飯 チンゲン菜のお浸し すまし汁(豆腐・玉ねぎ) 鯖の味噌煮 ごぼうとさつま芋の甘酢炒め	米、さつまいも、米油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、さば、押し木綿豆腐、赤だしみそ、食べる煮干し、淡色辛みそ	チンゲンサイ、ごぼう、たまねぎ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(しお) おにぎり(わかめ) 炒り子 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.3 g 食塩 1.9 g
8 22 土	御飯 キャベツの磯和え みそ汁(大根・わかめ) 豚ひき肉とキャベツの生姜炒め じゃが芋の煮物	米、じゃがいも、米油、きび砂糖、米油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、食べる煮干し	キャベツ、だいこん、にんじん、かぼちゃ、生わかめ、しょうが、あおのり	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) ケーキ(人参) 炒り子 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.9 g 食塩 1.7 g
10 月	きのご御飯 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 豆腐の真砂焼 ほうれん草のお浸し	米、生中華めん、片栗粉、米油、きび砂糖、ゆでうどん	牛乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉、淡色辛みそ、焼き豚、卵、食べる煮干し	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、しめじ、しいたけ、えのきだけ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ゆかり) ラーメン(塩) 炒り子 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.1 g 食塩 2.6 g
11 25 火	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・かぶの葉) ローストチキン かぶの煮物	米、さつまいも、じゃがいも、米油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、淡色辛みそ	かぶ、りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、かぶ・葉、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	おにぎり(みそ) さつま芋とチーズの重ね蒸し りんご 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 13.2 g 食塩 1.9 g
12 26 水	御飯 ブロッコリーの塩ゆで クリームシチュー 鮭のムニエル トマト	米、上新粉、じゃがいも、米粉、きび砂糖、米油、バター	牛乳、さけ、豚肉、食べる煮干し	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、りんごジャム、にんじん、干しぶどう、にんにく	鳥がらだし汁、かつおだし汁、食塩	おにぎり(のりしお) マフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.2 g
13 27 木	ほうとう 金時豆の煮豆 チンゲン菜のお浸し	ほうとう、米、きび砂糖、さといも、米油	牛乳、豚ひき肉、豚肉、金時豆、淡色辛みそ、卵、油揚げ	なし、チンゲンサイ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) チャーハン(豚キャベツ) 梨 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.4 g 食塩 2.3 g
14 28 金	御飯 小松菜のソテー 白菜スープ めかじきのフライ 人参の甘煮	米、米粉、じゃがいも、米油、片栗粉、米パン粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、かじき、豚ひき肉、卵、食べる煮干し	にんじん、ごまつな、はくさい、たまねぎ、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) チヂミ(じゃが芋) 炒り子 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.1 g 食塩 1.9 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。