

2026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		
1 15 29 土	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉ねぎ・茄子) つくね煮 卵なし かぶの煮物	米、米粉、きび砂糖、米油、片栗粉、米パン粉	牛乳、鶏ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぶ、ほうれんそう、りんご、たまねぎ、なす、にんじん、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） ケーキ（りんご） 炒り子 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.8 g 食塩 1.8 g
3 17 31 月	御飯 きゅうりと刻みこんぶの酢の物 みそ汁(豆腐・大根) 鶏の照り焼き 人参の含め煮	米、米粉、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	にんじん、きゅうり、だいこん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	おにぎり（ゆかり） 蒸しパン（プレーン） 炒り子 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.0 g 食塩 1.6 g
4 18 火	御飯 ほうれん草のソテー トマトスープ めかじきのチーズフライ じゃが芋の甘辛煮	米、じゃがいも、米油、米粉、米パン粉、きび砂糖	牛乳、かじき、鶏もも肉、卵、チーズ、粉、しらす干し	とうもろこし、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、うめ干し、かぼちゃ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり（みそ） おにぎり(梅じゃこ) ふかしとうもろこし（乳児：かぼちゃ） 牛乳	エネルギー 671 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 16.1 g 食塩 1.8 g
5 水	納豆ごはん すまし汁(玉ねぎ・しめじ) 鯖の味噌焼き いんげんのお浸し	米、米粉、きび砂糖、バター、生クリーム	さわら、ヨーグルト、国産納豆、卵、淡色辛みそ、牛乳	りんご天然果汁、すいか、いんげん、たまねぎ、しめじ、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） ヨーグルトケーキ すいか りんごジュース(2歳～)牛乳(～1歳)	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.0 g 食塩 2.0 g
19 水	納豆ごはん すまし汁(玉ねぎ・しめじ) 鯖の味噌焼き いんげんのお浸し	米粉パン、米、きび砂糖	牛乳、さわら、国産納豆、淡色辛みそ、食べる煮干し	いんげん、いちごジャム、たまねぎ、しめじ、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） ジャムサンド（いちご） 炒り子 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.2 g 食塩 2.0 g
6 20 木	冷麦（人参・油揚げ・小松菜） 松風焼き 焼き南瓜 オクラのお浸し	干しひやむぎ、米、米パン粉、米油、きび砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、ツナ水煮缶、油揚げ、淡色辛みそ	メロン、オクラ、かぼちゃ、みかん缶、いんげん、ピーマン、ねぎ、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（しょうゆ） チャーハン（ツナ） メロン 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.9 g 食塩 3.5 g
7 21 金	御飯 小松菜のお浸し みそ汁（茄子・えのき） 鮭の塩焼き 大根の煮物	米、米粉、米油、きび砂糖、さつまいも	牛乳、さけ、しらす干し、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	とうもろこし、だいこん、こまつな、えだまめ、なす、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、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（しお） 幼児：じゃこ天（枝豆）焼きとうもろこし 乳児：芋天 炒り子 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 13.9 g 食塩 2.0 g
8 22 土	御飯 いんげんのお浸し みそ汁（じゃが芋・長ねぎ） 豚ひき肉とキャベツの生姜炒め 南瓜の甘煮	米、上新粉、じゃがいも、米油、きび砂糖、片栗粉、米油	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぼちゃ、いんげん、マーマレード、キャベツ、干しぶどう、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） マフィン（オレンジ） 炒り子 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.0 g 食塩 1.6 g
10 24 月	御飯 いんげんの塩ゆで みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の煮物	米、さつまいも、米油、上白糖、片栗粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	オレンジ濃縮果汁、にんじん、みかん缶、いんげん、たまねぎ、レモン果汁、生わかめ、しょうが、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（ゆかり） オレンジ寒天 炒り子 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.4 g 食塩 1.4 g
25 火	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(白菜・玉ねぎ) 鯖の照り焼き 大根のそぼろ煮	米、焼きそばめん、米油、きび砂糖、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、さわら、豚小間肉、鶏ひき肉、淡色辛みそ	メロン、チンゲンサイ、だいこん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、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、食塩	おにぎり（みそ） 焼きそば（0.1歳うどん） メロン 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.8 g 食塩 2.0 g
12 26 水	ドライカレーライス（乳児：ドライハヤシライス） キャベツときゅうりの中華風サラダ トマト 牛乳	米、米粉、米油、黒砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ツナ水煮缶、食べる煮干し	たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、セロリー、にんにく、しょうが	かつおだし汁、鳥がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、カレー粉	おにぎり（のりしお） チーズ入り茶まんじゅう 炒り子	エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.4 g 食塩 1.7 g
13 27 木	御飯 小松菜のソテー みそ汁(じゃが芋・油揚げ) ピーマンの肉詰め焼き 人参の甘煮	米、じゃがいも、黒砂糖、きび砂糖、米油、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、さらしあんに、卵、油揚げ	すいか、こまつな、にんじん、ピーマン、たまねぎ、かんでん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	おにぎり（みそ） 水羊羹 すいか 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.6 g 食塩 1.7 g
14 28 金	御飯 オクラのお浸し すまし汁（豆腐・キャベツ） カジキの衣焼き 南瓜の煮物	米、米粉、米油、きび砂糖	牛乳、かじき、押し木綿豆腐、豚小間肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぼちゃ、オクラ、キャベツ、にんじん、刻みこんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（しお） 切り昆布ご飯（味噌） 炒り子 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.5 g 食塩 2.0 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。