

2026年09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 火	非常食体験	昼食：御飯・野菜スープ・さつま芋の煮物 軽食：ライスクッキー(いちご)・みかん缶・バイン缶・牛乳				おにぎり(みそ)	
15 29 火	栗御飯(乳児：さつま芋御飯) みそ汁(玉ねぎ・わかめ) かじきの照り焼き いんげんの塩ゆで 人参の含め煮	米粉パン、米、ぐり、上白糖、コーンスターチ、きび砂糖、さつまいも、生クリーム、バター	かじき、牛乳、淡色辛みそ	なし、にんじん、いんげん、たまねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(みそ) クリームボックス 梨	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.6 g 食塩 2.0 g
2 水	五目御飯 すまし汁(茄子・えのき) かんぱちの味噌漬け焼き 小松菜のお浸し	米、米粉、さつまいも、上白糖、米油、きび砂糖、コーンスターチ、生クリーム	牛乳、かんぱち、鶏ひき肉、卵、油揚げ、淡色辛みそ	りんご天然果汁、なし、こまつな、なす、えのきだけ、みかん缶、にんじん、しめじ、いんげん	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) ホットケーキ 梨 さつまいもチップス	エネルギー 691 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.7 g 食塩 2.0 g
16 30 水	五目御飯 すまし汁(茄子・えのき) かんぱちの味噌漬け焼き 小松菜のお浸し	米、米粉、きび砂糖、米油	牛乳、かんぱち、鶏ひき肉、ヨーグルト、油揚げ、淡色辛みそ、食べる煮干し	こまつな、なす、えのきだけ、にんじん、しめじ、いんげん、干しぶどう	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(ヨーグルト) 炒り子 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.0 g 食塩 1.9 g
3 17 木	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツの梅和え 牛乳	生中華めん、米、きび砂糖、米油、片栗粉、ごま油、ゆでうどん	牛乳、豚ひき肉、金時豆、赤だしみそ、油揚げ、淡色辛みそ、かつお節	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、だけのこ、きゅうり、干しいたけ、にんじん、うめ干し、ひじき、国産かんきつ類	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) ひじきご飯 牛乳 幼児：デラウエア 乳児：かんきつ類	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.4 g 食塩 2.0 g
4 金	御飯 ほうれん草のソテー 野菜スープ(チンゲン菜・玉葱・春雨) 鮭のフライ 大根の煮物	米、もち米、米油、米粉、米パン粉、きび砂糖、はるさめ、ごま油、けしの実	牛乳、さけ、卵、赤だしみそ、淡色辛みそ、食べる煮干し	ほうれん草、だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.3 g 食塩 1.8 g
18 金	御飯 ほうれん草のソテー 野菜スープ(チンゲン菜・玉葱・春雨) 鮭のフライ 大根の煮物	米、もち米、上白糖、米油、米粉、米パン粉、きび砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、さけ、あずき、卵、食べる煮干し	ほうれん草、だいこん、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) 幼児：おはぎ(かぼちゃ・あんこ) 乳児：おはぎ(かぼちゃ) 炒り子 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 14.2 g 食塩 1.5 g
5 19 土	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(かぶ・キャベツ) 豚ひき肉と玉ねぎの生姜炒め じゃが芋の煮物	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、米油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	いんげん、かぶ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、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) ケーキ(人参) 炒り子 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.9 g 食塩 1.7 g
7 月	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(えのき・かぶの葉) 豆腐ハンバーグ かぶの煮物	米、米粉、米油、きび砂糖、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぶ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	おにぎり(ゆかり) ドーナツ 炒り子 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 27.1 g 食塩 1.6 g
8 火	御飯 オクラのお浸し みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鮭の塩焼き 南瓜のそぼろ煮	米、じゃがいも、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、さけ、鶏ひき肉、淡色辛みそ、かつお節	なし、かぼちゃ、オクラ、たまねぎ、万能ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) おにぎり(ねぎ・おかか・のり) 梨 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 10.5 g 食塩 1.5 g
9 水	カレーライス(乳児：ハヤシライス) きゅうりの酢の物 牛乳 幼児：ゆで卵 乳児：トマト	米、さつまいも、じゃがいも、米粉、きび砂糖、米油、バター	牛乳、豚小間肉、卵、食べる煮干し	たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、生わかめ、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	鶏がらだし汁、かつおだし汁、酢、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、カレー粉	おにぎり(のりしお) 鬼まんじゅう 炒り子	エネルギー 672 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 22.5 g 食塩 1.5 g
10 24 木	御飯 ほうれん草のナムル わかめスープ 肉団子の甘酢あん 粉ふき芋	米、じゃがいも、きび砂糖、片栗粉、米油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐	ぶどう、かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、生わかめ、ねぎ、干しいたけ、かんでん、しょうが、国産かんきつ類	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(しょうゆ) 南瓜ようかん 牛乳 幼児：デラウエア 乳児：かんきつ類	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.1 g 食塩 1.3 g
11 金	御飯 キャベツの磯和え みそ汁(豆腐・なめこ) かじきの衣焼き 人参の甘煮	米、スパゲティ、米油、米粉、きび砂糖	牛乳、かじき、押し木綿豆腐、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	キャベツ、にんじん、なめこ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが、あおのり	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) ナポリタンスパゲティ 炒り子 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.6 g 食塩 2.0 g
25 金	御飯 キャベツの磯和え みそ汁(豆腐・なめこ) カジキの衣焼き 人参の甘煮	米、さつまいも、米粉、米油、きび砂糖	牛乳、かじき、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、食べる煮干し	キャベツ、にんじん、なめこ、ねぎ、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(しお) お月見だんご 炒り子 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.8 g 食塩 1.4 g
12 26 土	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(大根・わかめ) 松風焼き さつま芋の煮物	米、さつまいも、米油、米パン粉、きび砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、淡色辛みそ、豚ひき肉、食べる煮干し	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、ねぎ、生わかめ、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(豚肉) 炒り子 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.0 g
14 28 月	御飯 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(豆腐・しめじ) 鶏肉の黒糖煮 大根の煮物	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、黒砂糖、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、チーズ、食べる煮干し、かつお節	だいこん、ブロッコリー、しめじ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ゆかり) まんまるじゃが 炒り子 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.7 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。

＜行事食＞

18日お彼岸：おはぎ

25日中秋の名月：お月見団子