

2026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 15 29 木	御飯 チンゲン菜のソテー オニオンスープ ハンバーグ じゃが芋のごま和え	米、じゃがいも、もち米、マヨネーズ(卵不使用)、米油、ごま油、米パン粉、すりごま、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、卵	たまねぎ、なし、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	おにぎり（しょうゆ） 中華おこわ 梨 牛乳	エネルギー 695 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.6 g 食塩 1.8 g
2 16 30 金	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・しめじ) 鯖の塩焼き 南瓜の煮物	米、米粉、黒砂糖、さつまいも、米油、きび砂糖	牛乳、さわか、淡色辛みそ、食べる煮干し	だいこん、ほうれんそう、かぼちゃ、しめじ、すだち	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（しお） 蒸しパン（黒糖さつま芋） 炒り子 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.5 g 食塩 1.5 g
3 17 31 土	御飯 いんげんの塩ゆで 野菜スープ(玉ねぎ・キャベツ・人参) ミートボール 卵なし かぶの煮物	米、片栗粉、米パン粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、食べる煮干し	かぶ、たまねぎ、いんげん、にんじん、万能ねぎ、キャベツ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	米粉パンのジャムサンド（いちご） おにぎり（ねぎしお） 炒り子 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.0 g 食塩 1.4 g
5 19 月	御飯 小松菜のソテー 野菜スープ(キャベツ・玉葱・豚肉) 豆腐ナゲット 人参の甘煮	米、さつまいも、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、卵、豚ロース肉、食べる煮干し	こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かんてん、しょうが、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり（ゆかり） 芋ようかん 炒り子 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.7 g 食塩 1.3 g
6 20 火	御飯 ほうれん草の胡麻和え すまし汁（玉ねぎ・えのき） カジキの味噌焼き 大根の煮物	米、米粉パン、マヨネーズ(卵不使用)、きび砂糖、すりごま、ねりごま	牛乳、かじき、ツナ水煮缶、淡色辛みそ	かき、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（みそ） ツナサンド 柿 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.7 g 食塩 2.0 g
7 水	舞茸御飯 みそ汁(じゃが芋・豆腐) 鮭の塩焼き チンゲン菜のお浸し	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、上白糖、バター、生クリーム	牛乳、さけ、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、油揚げ、卵	ぶどう、かぼちゃ、チンゲンサイ、まいだけ、にんじん、しょうが、国産かんきつ類	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（のりしお） かぼちゃタルト デラウエア(幼児)梨(乳児) りんごジュース(2歳～)牛乳(～1歳)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.2 g 食塩 1.8 g
21 水	舞茸御飯 みそ汁(じゃが芋・豆腐) 鮭の塩焼き チンゲン菜のお浸し	米、じゃがいも、きび砂糖、バター	牛乳、さけ、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、卵、油揚げ、食べる煮干し	かぼちゃ、チンゲンサイ、まいだけ、にんじん、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（のりしお） スイートパンプキン 炒り子 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.6 g 食塩 1.9 g
8 22 木	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、じゃがいも、米油、米粉、きび砂糖、バター	牛乳、豚小間肉、卵、豚ひき肉、淡色辛みそ	なし、たまねぎ、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	かつおだし汁、鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	おにぎり（しょうゆ） 焼きおにぎり（肉みそ） 梨	エネルギー 747 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 27.0 g 食塩 1.9 g
9 23 金	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・なめこ) 鮭の竜田揚げ さつま芋の煮物	米、スパゲティ、さつまいも、じゃがいも、米油、片栗粉、オリーブ油、きび砂糖、バター	牛乳、さけ、淡色辛みそ、豚ひき肉、食べる煮干し	こまつな、たまねぎ、えのきたけ、なめこ、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり（しお） きのこの和風スパゲッティ 炒り子 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.3 g 食塩 2.0 g
10 24 土	御飯 キャベツのお浸し 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	にんじん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、生わかめ、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 546 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.9 g 食塩 1.7 g
26 月	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁（かぶ・しめじ） 鶏の照り焼き 南瓜の煮物	米、米粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	ほうれんそう、かぼちゃ、かぶ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり（ゆかり） ホットケーキ（ココア） 炒り子 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.4 g 食塩 1.6 g
13 27 火	肉うどん 金時豆の煮豆 ブロッコリーのお浸し	ゆでうどん、米、きび砂糖、米油、ポップコーン、バター	牛乳、豚小間肉、鶏もも肉、金時豆、食べる煮干し	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、みりん、中濃ソース	おにぎり（みそ） チキンピラフ 牛乳 ポップコーン（幼児） 炒り子（乳児）	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g
14 28 水	栗御飯（乳児：さつま芋御飯） みそ汁(油揚げ・わかめ) カレイの煮つけ 小松菜のおかか和え 大根の煮物	米、米粉、くり、米油、きび砂糖、片栗粉、さつまいも	牛乳、かれい、ベーコン、ピザ用チーズ、淡色辛みそ、油揚げ、食べる煮干し、かつお節	こまつな、だいこん、まいだけ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、生わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、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 516 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 117.0 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。