

平成28年 2月 献立表

杉並区立保育園

No.	お曜日	ひげ付	昼食	おやつ	材料名			エネルギーたんぱく質 kcal/g
					おやつから熱と力になるもの	ちにく、ほね血や肉や骨になるもの	からだ、ちよしの体の調子を整えるもの	
①	げつ	8	ごはん 鮭のチャンチャ焼き 三色和え みそ汁(キヤベツ・万能葱)・果物	牛乳 大学芋	こめ、ばな、さとう 米、バター、砂糖 さかな、なまけ、みそ 魚(生鮭)、味噌 油、さつまいも 牛乳 黒ごま	たまねぎ、えのきたけ、しめじ 玉葱、えのきたけ、しめじ ちんげん菜、白菜、人参 チンゲン菜、白菜、人参 きゅうり、ほうろく、きゅうり キヤベツ、万能葱、果物	533 kcal 19.0 g	
②	か	9	すばげいていーかーとーす スパゲティミートソース 花野菜サラダ スープ(豆腐・わかめ)・果物	たらこおにぎり	すばげいていー、あぶら スパゲティ、油 まよネーズ、米 このマヨネーズ、米	にんにく、生姜、たまねぎ にんにく、生姜、たまねぎ 人参、ホールトマト缶 とまどうひれ、ちりめん トマトビュレ、プロコリー カリフラワー、キヤベツ ホールコーン缶、果物	549 kcal 17.5 g	
③	すい	10	ごはん 鯛のみぞれ煮 お浸し みそ汁(里芋・水菜)・果物	牛乳 二色ラスク	こめ、かたひこ、はくせい 米、片栗粉、薄力粉 あぶら、さとう 油、砂糖、さとう しよばん、まーがりん 食パン、マーガリン	しょうが、だいこん、はくせい 生姜、大根、白菜 こまつな、にんにく、みずな 小松菜、人参、水菜 くだもの果物	522 kcal 19.1 g	
④	き	23	中華菜飯 南瓜のグラッセ みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 マーマレードケーキ	こめ、あぶら、あぶら 米、油、ごま油 ばな、はくせい バナナ、薄力粉 まーまーれーど マーマレード	しょうが、にんにく、こまつな 生姜、人参、小松菜 かぼちゃ、かぶ かぶの葉、果物	579 kcal 15.5 g	
⑤	きん	12	胚芽パン 肉団子スープ サラダ・果物	どリア	はいが、ばな、まーがりん 胚芽パン、マーガリン かたひこ、はるまき、こじん 片栗粉、春雨(国産) あぶら、さとう ごま油、油、砂糖 こめ、はくせい 米、薄力粉	しょうが、ながねぎ、はくせい、にんにく 生姜、長葱、白菜、人参 チンゲン菜、大根、もやし きゅうり、くだもの、たまねぎ 胡瓜、果物、玉葱、パセリ	506 kcal 18.0 g	
⑥	ど	13	味噌うどん じゃが芋の煮付け	牛乳 果物 菓子	かんめん、あぶら 乾麺、油 じゃがいも、さとう ジャガイモ、砂糖	だいこん、にんにく、ちんげん 大根、人参、チンゲン菜 ながねぎ、くだもの 長葱、果物	515 kcal 17.2 g	
⑦	げつ	1	ふゆ、やさい、かれー 冬野菜カレー ゆかり和え スープ(水菜・麩)・果物	牛乳 ブレントースト	こめ、あぶら 米、油、じゃがいも、 はくせい、こじん 薄力粉、麩、食パン さとう、ばな 砂糖、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ 人参、ごぼう、れんこん ながねぎ、はるまき、かん 長葱、ホールトマト缶 きゅうり、みずな、くだもの キヤベツ、水菜、果物	590 kcal 16.3 g	
⑧	か	2	ごはん 和焼豆腐 磯和え みそ汁(大根・小松菜)・果物	牛乳 ソース焼きそば	こめ、あぶら、かたひこ 米、油、片栗粉 あぶら、さとう ごま油、蒸し中華麺	しょうが、にんにく、ながねぎ 生姜、にんにく、長葱 にんにく、はくせい 人参、白菜、もやし、大根 こまつな、しょうが 小松菜、果物、玉葱 きゅうり、キヤベツ	527 kcal 19.4 g	
⑨	すい	3	大豆入りじゃこごはん 魚の治部煮 みそ汁(もやし・チンゲン菜) 果物	牛乳 野菜ロール	こめ、はくせい 米、薄力粉 まよネーズ マヨネーズ まーがりん、あぶら マーガリン、油 かたひこ 片栗粉	だいこん、にんにく、ほうれん草 大根、人参、ほうれん草 もやし、チンゲン菜、果物 こまつな 小松菜	523 kcal 25.1 g	
⑩	き	4	ごはん ひじき入り卵焼き 根菜の鶏そぼろ煮 みそ汁(キヤベツ・油揚げ)・果物	切干大根のおにぎり	こめ、あぶら、さとう 米、油、砂糖 かたひこ 片栗粉	たまねぎ、にんにく 玉葱、人参、さやいんげん しょうが かぶ、ごぼう、生姜、 きゅうり、くだもの キヤベツ、果物、切干大根	518 kcal 17.0 g	
⑪	きん	5	ツナサンド 野菜サンド(ほうれん草) ハワイシチュー・果物	みそおでん	しよばん、まーがりん 食パン、マーガリン まよネーズ マヨネーズ こめ、さとう、はくせい 黒砂糖食パン、油 じゃがいも、薄力粉	ほうれん草、たまねぎ、にんにく ほうれん草、玉葱、人参 パセリ、くだもの 果物 こんじゃく(3歳以上児) だいこん 大根	503 kcal 17.2 g	
⑫	ど	6	なかよし丼 ナムル みそ汁(じゃが芋・長葱)	牛乳・果物 6日:菓子 20日:マンマロ クワッカーサンド	こめ、さとう、かたひこ、あぶら 米、砂糖、片栗粉、油 あぶら ごま油、じゃがいも にち、こつかけー 20日:クワッカー マンマロ	たまねぎ、ぐりんピース 玉葱、グリーンピース もやし、にんにく、人参 ながねぎ、くだもの 長葱、果物	545 kcal 17.6 g	

2月3日は節分です!

現在、節分は立春の前日のことをいいますが、季節の変わり目であるこの時期は、病気になるやすいため古くから豆をまいて邪気をはらい清めると言われています。

また、豆を自分の年の数だけ食べると、1年間無病息災です。

過ごせるとも言われています。

給食では、煎り大豆を使った「大豆入りじゃこごはん」を提供しますのでお楽しみに。畑のお肉と言われる大豆は、植物性食品ですが肉と同じくらい良質なたんぱく質が豊富に含まれています。大豆を食べて元気に過ごしましょう!

「福は内へ、おに そと
鬼は外へ」

もうご飯になりましたか?

★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。

区立保育園給食における給与栄養目標量

	乳児		幼児	
	えねるぎー エネルギー	たんぱく質	えねるぎー エネルギー	たんぱく質
給与目標	463kcal	15.0g	549kcal	17.8g
2月3日(月)の平均	478kcal	17.1g	533kcal	18.2g

cookpad

杉並区の給食 クックパッド で 検索

ご意見・ご感想・つくれぽもお待ちしております!