

平成28年 3月 献 立 表

杉並区立保育園

曜日	日付	昼 食	お や つ	材 料 名			エネルギーたんぱく質 kcal/g
				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	
月	7	ごはん 魚の味噌焼 きんぴら すまし汁(白菜・小松菜)・果物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン New!	米、砂糖、白ごま 押し麦、油、薄力粉	魚(生鮭)、味噌 油揚げ、牛乳	れんこん、ごぼう、人参、 大根、さやいんげん、白菜 小松菜、果物、かぼちゃ	507 kcal 18.7 g
火	8 22	肉うどん じゃが芋のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 おなかチャハン	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも マヨネーズ、米	豚肉、牛乳、削り節	玉葱、人参、キャベツ チンゲン菜、果物	545 kcal 15.2 g
水	9 23	ごはん 魚の野菜あんかけ 大根サラダ みそ汁(さつま芋・水菜)・果物	トーストグラタン	米、油、砂糖、片栗粉 さつまいも、食パン マーガリン、薄力粉	魚(かじき)、味噌 ハム、牛乳 とろけるチーズ	玉葱、人参、ピーマン 大根、もやし、胡瓜 水菜、果物	501 kcal 17.8 g
木	10 24	わかめごはん 花焼売 お浸し みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 チヂミ	米、片栗粉、ごま油 しゅうまいの皮、油 薄力粉、上新粉	わかめ、豚挽肉 卵、味噌、牛乳	生姜、長葱、グリーンピース 小松菜、もやし、人参 かぶ、かぶの葉、果物 白菜、にら	546 kcal 20.2 g
金	11 25	ソフトフランス 0・1歳クラス:マーガリンサンド ピーンズシチュー ほうれん草サラダ・果物	焼きおにぎり	ソフトフランス マーガリン 0・1歳クラス:食パン 油、じゃがいも、薄力粉 砂糖、白ごま、米	大豆、豚肉 ツナ缶、味噌	玉葱、人参、キャベツ トマトピューレ ほうれん草、もやし、果物	547 kcal 17.2 g
土	12 26	鶏ごぼうピラフ サラダ みそ汁(じゃが芋・長葱)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 じゃがいも	鶏肉、卵、味噌 牛乳	生姜、人参、ごぼう グリーンピース、キャベツ 大根、胡瓜、長葱、果物	514 kcal 14.7 g
月	14 28	ポークカレー 酢醤油和え スープ(えのき茸・わかめ)・果物	牛乳 じゃこトースト	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 食パン、マヨネーズ	豚肉、わかめ 牛乳、しらす干し あおのり	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 かぶ、キャベツ えのきたけ、果物	583 kcal 15.4 g
火	1 15	ごはん 炒り豆腐あん 土佐和え みそ汁(じゃが芋・水菜)・果物	タンメン	米、油、砂糖、片栗粉 じゃがいも 生中華麺、ごま油	鶏肉、豆腐、卵 削り節、味噌、豚肉	人参、しめじ、グリーンピース 白菜、小松菜、水菜 果物、キャベツ、もやし	504 kcal 20.2 g
	29	ごはん 手作りがんもどき 土佐和え みそ汁(水菜・麩)・果物	牛乳 マドレーヌ	米、片栗粉、油、麩 薄力粉、砂糖 マーガリン、バター	鶏挽肉、ひじき 豆腐、削り節、味噌 牛乳、卵	人参、大根、白菜、小松菜 水菜、果物	587 kcal 17.0 g
水	2 16 30	ごはん 魚のパン粉焼き キャベツの味噌炒め すまし汁(大根・万能葱)・果物	牛乳 2・16日:ココアクリームパン 30日:チーズ風味パン	米、マヨネーズ パン粉、油、砂糖 バターロール 2・16日:薄力粉、バター 30日:マーガリン	魚(生鮭)、味噌 牛乳 30日:粉チーズ	パセリ、玉葱、人参 ピーマン、キャベツ、大根 万能葱、果物	529 kcal 20.3 g
木	3	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し すまし汁(はんぺん・三つ葉) 果物	ひな祭りゼリー ひなあられ	米、砂糖、白ごま、油 カルピス、ひなあられ	高野豆腐、鶏挽肉 卵、鶏肉 紅白はんぺん 粉寒天、粉ゼラチン 生クリーム	人参、絹さや、菜の花 ほうれん草、白菜、みつば 果物、いちご	545 kcal 21.2 g
	17 31	ごはん かに玉風 和風サラダ みそ汁(豆腐・わかめ)・果物	ひじきおにぎり	米、油、砂糖 片栗粉	かにかまぼこ、卵 豆腐、わかめ、味噌 ひじき、のり	長葱、玉葱 たけのこ(水煮) 生姜、グリーンピース チンゲン菜、もやし 人参、果物	505 kcal 16.3 g
金	4	ハムサンド 野菜サンド(ブロッコリー) ポテトとキャベツのスープ・果物	牛乳 草団子 0・1歳クラス: マカロニの安倍川	食パン、マーガリン マヨネーズ、黒砂糖食パン じゃがいも、バター 白玉粉、米粉、砂糖 0・1歳クラス:マカロニ	ハム、鶏肉、牛乳 きな粉	ブロッコリー、玉葱、キャベツ ホールコーン缶 グリーンピース、果物 ほうれん草	578 kcal 18.5 g
	18		牛乳 二色ぼたもち (きな粉・小豆)	食パン、マーガリン マヨネーズ、黒砂糖食パン じゃがいも、バター 米、もち米、砂糖	ハム、鶏肉、牛乳 きな粉、小豆	ブロッコリー、玉葱、キャベツ ホールコーン缶 グリーンピース、果物	607 kcal 19.6 g
土	5 19	ツナスパゲティー さつま芋の煮物 スープ(もやし・チンゲン菜)	牛乳・果物 5日:菓子 New! 19日:青のりクラッカー	スパゲティー、油 さつまいも、砂糖 19日:薄力粉、片栗粉	ツナ缶、刻みのり 牛乳 19日:あおのり	玉葱、ピーマン、人参 もやし、チンゲン菜、果物	567 kcal 16.4 g

★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	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	463kcal	15.0g	549kcal	17.8g
今月の平均	484kcal	16.8g	540kcal	17.8g

～毎月配布している「簡単メニュー」～

“早寝早起き朝ごはん”に向けて、5分でも早く寝ることが出来るようにと、夕食の簡単メニューを配布しています。すぎなみ子育てサイトにも掲載中ですので、過去のレシピもご覧になれます。そして、今年度も保護者の皆様からたくさんご感想をいただいております。ありがとうございます。原文のままご紹介いたします。子育てサイト⇒区立保育園給食⇒簡単メニュー

すごく簡単で、あつと言う間に出来あがりでした☆おかわりないのー?！と言う声が上がっていました。大人はラー油をかけておいしくいただきました。食感も最高でした。平成27年9月 麻婆大根

娘も大根おろしを手伝ってくれ、あつという間にできました。大根おろしも辛くなく、レモン汁がなかったので、ポン酢で食べました。レポート裡に入れます!! 平成28年1月 ツナと大根おろしのスパゲティー