

# 平成27年 5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	18	ごはん 魚のカレー照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(玉葱・小松菜)・果物	牛乳 ビスキュイトースト	米、薄力粉、砂糖 油、食パン マーガリン	魚(生鮭)、油揚げ 味噌、牛乳、卵	人参、切干大根 さやいんげん、玉葱 小松菜、果物	537 kcal 21.0 g
火	19	ごはん 豆腐のチャンプル ブロッコリー みそ汁(さつまいも・長葱)・果物	牛乳 焼飯	米、油、片栗粉 ごま油、さつまいも	鶏肉、豆腐、味噌 牛乳、ハム	人参、胡瓜、もやし キャベツ、ブロッコリー 長葱、果物、グリーンピース	547 kcal 18.2 g
水	20	ごはん 魚と野菜のカラフル煮 みそ汁(チンゲン菜・えのき茸) 果物	わかめうどん	米、片栗粉、油 じゃがいも、砂糖 乾麺	魚(かじき)、味噌 豚肉、わかめ	長葱、にんにく、生姜 人参、ピーマン ホールコーン缶 チンゲン菜、えのきたけ 果物	502 kcal 16.7 g
木	7 21	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草サラダ みそ汁(キャベツ・人参)・果物	牛乳 パインケーキ	米、油、マーマレード 片栗粉、砂糖 白ごま、薄力粉	鶏肉、ツナ缶、味噌 牛乳、卵	玉葱、にんにく ほうれん草、もやし キャベツ、人参、果物 パイン缶	575 kcal 20.3 g
金	8 22	ぶどうパン 豆腐入りホワイトシチュー トマト入りサラダ 果物	ひじきおにぎり	ぶどうパン マーガリン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳、豆腐 ひじき、のり	玉葱、人参、パセリ トマト、キャベツ、胡瓜 果物	519 kcal 13.2 g
土	9 23	和風スパゲティ さつまいものつや煮 スープ(小松菜・麩)	牛乳・果物 9日:菓子 23日:お麩ラスク	スパゲティ、バター 油、さつまいも 砂糖、麩 23日:うず麩 マーガリン	豚肉、刻みのり 牛乳	玉葱、人参、えのきたけ 小松菜、果物	560 kcal 16.6 g
月	11 25	ポークカレー グリーンサラダ わかめスープ 果物	牛乳 オレンジゼリー 3~5歳クラス:空豆の塩茹で 0~2歳クラス:菓子	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	豚肉、わかめ、牛乳 粉寒天、粉ゼラチン	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 キャベツ、胡瓜、果物 グリーンアスパラ、みかん缶 100%オレンジジュース 3~5歳クラス:空豆(さや付)	542 kcal 13.7 g
火	12 26	野菜のつゆうどん じゃが芋のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 納豆チャーハン	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも マヨネーズ、米	鶏肉、牛乳、鶏挽肉 挽きわり納豆 削り節	玉葱、人参、キャベツ 小松菜、果物、長葱	546 kcal 16.5 g
水	13 27	ごはん 魚の香味焼き 煮物 みそ汁(かぶ・油揚げ)・果物	牛乳 ココアクリームパン	米、砂糖 バターロール 薄力粉、バター	魚(生鮭)、油揚げ 味噌、牛乳	生姜、長葱、ごぼう れんこん、人参、大根 さやいんげん、かぶ かぶの葉、果物	502 kcal 21.1 g
木	14 28	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ みそ汁(もやし・水菜)・果物	牛乳 ジャム入り蒸しパン	米、油、パン粉 砂糖、薄力粉 ジャム	豚挽肉、卵 味噌、牛乳	玉葱、大根、胡瓜 人参、もやし、水菜 果物	581 kcal 18.8 g
金	1 15 29	ツナサンド 野菜サンド(ほうれん草) ポテトとキャベツのスープ 果物	牛乳 ちまき風おにぎり	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、ごま油	ツナ缶、鶏肉、牛乳 鶏挽肉、のり	ほうれん草、玉葱 キャベツ、ホールコーン缶 グリーンピース、果物 たけのこ(ゆで)、人参	568 kcal 18.5 g
			牛乳 鮭おにぎり	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、油、白ごま	ツナ缶、鶏肉、牛乳 生鮭、のり	ほうれん草、玉葱 キャベツ、ホールコーン缶 グリーンピース、果物	584 kcal 19.0 g
土	2 16 30	なかよし井 和風サラダ みそ汁(チンゲン菜・長葱)	牛乳 果物 菓子	米、砂糖、片栗粉 油	豚肉、卵、味噌 牛乳	玉葱、グリーンピース もやし、胡瓜、人参 チンゲン菜、長葱、果物	525 kcal 17.2 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	496kcal	16.7g	543kcal	17.6g

## 納豆チャーハン~5月おやつより~

昨年度12月に初登場し、子どもたちに人気だったメニューです。挽きわり納豆を使用しているため、大豆の皮が口に残らず、また納豆は炒めることでネバネバを抑えられて苦手な子どもでも食べやすいようです。

## ●材料●(大人2人+子ども1人)

米	2合	酒	小さじ1
油	大さじ1	食塩	小さじ1/2
鶏挽肉	50g	醤油	小さじ2
人参(粗みじん)	1/4本(50g)	削り節(煎る)	適宜
長葱(みじん切り)	1/3本(50g)		
挽きわり納豆	1P(50g程度)		

## ●作り方●

- ①洗って浸水した米を炊く。
- ②油を熱し、鶏挽肉と野菜を炒め、さらに納豆を加えて炒め、調味して加熱する。
- ③炊き上がった①に②を混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、削り節をかける。

保育園ではおやつに提供しています。  
ご家庭では夕食や休日のランチなどに  
どうぞ!!

