

平成27年 10月 献立表

すぎなみくりにつほいくえん  
杉並区立保育園

曜日 日付	おやつ	材料名	エネルギー			
			たんぱく質	kcal/g		
げつ月 5月19日	ごはん 魚のもみじ焼き ひじきサラダ みそ汁(なす・えのき茸)・果物	米、薄力粉、油 マヨネーズ、砂糖 食パン、マーガリン	しろみぎかな 白身魚 ひじき、味噌 牛乳、卵	人参、大根、キャベツ なす、えのきたけ、果物	562 kcal 18.5 g	
か火 6月20日	スパゲティーマイトソース サラダ スープ(豆腐・チンゲン菜)・果物	あおな 青菜おにぎり	あぶら スパゲティ、油 砂糖、米	しょうが たまねぎ にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 とまとひゆーれ トマトピューレ きゃべつ キャベツ、もやし、胡瓜 ちんげんかい チンゲン菜、果物 こまつな 小松菜	516 kcal 15.7 g	
すい水 7月21日	さんまちらし お浸し すまし汁(大根・人参)・果物	牛乳 きゃらめるりんごとーすと キヤラメルりんごとーすと	こめ さとう ほうりき 米、砂糖、薄力粉 あぶら しょうぼん ぼたこ 油、食パン、バター	さんま、たまご まき 刻みのり、牛乳	さやいんげん、こまつな 小松菜 もやし、人参、人参 果物、りんご	511 kcal 16.4 g
もく木 8月22日	メキシカンライス マカロニサラダ スープ(ほうれん草・ベーコン) 果物	牛乳 おまんじゅう	こめ ぼたこ あぶら 米、バター、油 まからに まよねーず マカロニ、マヨネーズ ほうりきこ さとう 薄力粉、砂糖	たまねぎ にんじん ほうりこーん かん 玉葱、人参、ホールコーン缶 ぐりんぴーす きゃべつ グリーンピース、キャベツ きゅうり 胡瓜、ほうれん草、果物	533 kcal 13.1 g	
きん金 9月23日	胚芽パン 秋のシチュー 和風サラダ・果物	野菜の甘辛ごはん	はいが ぼん まーがりん 胚芽パン、マーガリン あぶら 油、さつまいも ほうりきこ さとう こめ 薄力粉、砂糖、米 しろ 白ごま	たまねぎ にんじん 玉葱、人参、しめじ ほせり ちんげんかい パセリ、チンゲン菜 もやし、きゅうり 果物 きゃべつ キャベツ、れんこん	561 kcal 15.0 g	
ど土 10月24日	けんちんうどん かぼちやのサラダ	牛乳・果物 10日:葉子 24日:マシユマロ クラッカーサント	かんめん あぶら 乾麺、油 まよねーず マヨネーズ にちくらっかー 24日:クラッカー ましゆまる マシユマロ	ぶたにく こうや どうふ 豚肉、高野豆腐 きゅうりにゅう 牛乳	ごぼう、だいこん、こまつな 菜 ながねぎ 長葱、かぼちや、きゅうり 胡瓜 にんじん 人参、果物	544 kcal 16.0 g
げつ月 10月26日	チキンカレー 土佐和え スープ(えのき茸・わかめ)・果物	おろし人参とツナの スパゲティ	こめ あぶら 米、油、じゃがいも ほうりきこ すばげてい 薄力粉、スパゲティ ぼたこ バター	とりにく けず ぶし 鶏肉、削り節 つなかん わかめ、ツナ缶	にんにく、しょうが、たまねぎ 玉葱、生姜、玉葱 にんじん ながねぎ ほうりこ 人参、長葱、ホールトマト缶 はさい きゅうり 白菜、胡瓜、えのきたけ 果物	556 kcal 13.1 g
か火 10月27日	ごはん すき焼き風煮 ゆかり和え みそ汁(キャベツ・小松菜)・果物	牛乳 野菜入り ボキボキクッキー	こめ あぶら さとう 米、油、砂糖、 ほうりきこ 薄力粉 しろま おりーぶあぶら 白ごま、オリーブ油	ぶたにく どうふ 豚肉、豆腐 みそ きゅうりにゅう 味噌、牛乳	にんじん たまねぎ いた 人参、玉葱、糸こんにやく なしいたけ たいこん 生椎茸、もやし、大根 きゅうり きゃべつ 胡瓜、キャベツ、小松菜 果物	507 kcal 17.1 g
すい水 10月28日	ごはん 魚のグラタン風・大根サラダ みそ汁(白菜・水菜)・果物	牛乳 揚げパン	こめ あぶら 米、油、じゃがいも まよねーず マヨネーズ ぼんこ さとう パン粉、砂糖 てーぶるろーる テーブルロール	さかな 魚(かじき) こなちーず 粉チーズ みそ きゅうりにゅう 味噌、牛乳	たまねぎ ほせり たいこん 玉葱、パセリ、大根 きゃべつ にんじん ほうりこ キャベツ、人参、白菜 みずな 果物 水菜、果物	579 kcal 19.6 g
もく木 10月31日	ごはん 鶏肉のオニオンソース じゃこサラダ みそ汁(里芋・万能葱)・果物	たんめん タンメン	こめ ほうりきこ あぶら 米、薄力粉、油、 さとう 砂糖、さといも、 なちゅうかめん あぶら 生中華麺、ごま油	とりにく 鶏肉、ちりめんじゃこ みそ ぶたにく 味噌、豚肉	たまねぎ きゃべつ きゅうり 玉葱、キャベツ、胡瓜 にんじん ぼんのおぎ 人参、万能葱、果物 もやし	523 kcal 18.4 g
もく木 10月31日	ごはん 鶏肉のマーレード煮 じゃこサラダ みそ汁(里芋・万能葱)・果物	たんめん タンメン	こめ あぶら まーまれーど 米、油、マーレード かたくりこ さとう 片栗粉、砂糖 さといも、生中華麺 あぶら ごま油	とりにく 鶏肉、ちりめんじゃこ みそ ぶたにく 味噌、豚肉	たまねぎ にんにく、きゃべつ 玉葱、にんにく、キャベツ きゅうり にんじん ぼんのおぎ 胡瓜、人参、万能葱 果物、もやし	515 kcal 18.3 g

きん	2	16	30	ちーずさんど チーズサンド やさいさんど 野菜サンド(ほうれん草) にくだんこすーぶ 肉団子スープ・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 にち 2日:おかかおにぎり 16・30日:ごまだれ や 焼きおにぎり	しょくぱん まーがりん 食パン、マーガリン くろざとうしょくぱん 黒砂糖食パン まよねーず かたくりこ マヨネーズ、片栗粉 はるきめ こさん 春雨(国産)、ごま油 こめ 米 16・30日:白ごま きとう 砂糖	すらいすちーず スライスチーズ とりひきにく ふたひきにく 鶏挽肉、豚挽肉 ぎゅうにゅう 牛乳 にち げす ぶし 2日:削り節、のり	ほうれん草、生姜、長葱 はくさい じんじん ちんげんさい 白菜、人参、チンゲン菜 くだもの 果物	550 kcal 20.2 g
ど	3	17	31	おやこんど 親子丼 やさいきらだ 野菜サラダ しる いも じんじん みそ汁(じゃが芋・人参)	ぎゅうにゅう 牛乳 くだもの 果物 かし 菓子	こめ きとう かたくりこ 米、砂糖、片栗粉 あぶら 油、じゃがいも	とりにく たまご 鶏肉、卵 みそ ぎゅうにゅう 味噌、牛乳	たまねぎ ぐりんびーす たいこん 玉葱、グリーンピース、大根 もやし きゅうり じんじん くだもの もやし、胡瓜、人参、果物	534 kcal 17.0 g

あき

**秋といえば・・・**

あきかげ きせつ  
秋風さわやかな季節となりました。

あき なに おも う しゅうかく あき しょくよく あきうんどう あきこう  
秋といえは何を思い浮かべますか。収穫の秋・食欲の秋・運動の秋・行  
らく あき いろいろ ほいくえん きゅうしょく あき め  
楽の秋など、色々ありますね。保育園の給食でも、秋にちなんだメ  
にゅー ていきょう さかな や いち  
ニューを提供します。「魚のもみじ焼き」「さんまちらし」さつま芋の  
あん あき しちゅー さまざま あき こ たち つた  
餛の「おまんじゅう」「秋のシチュー」など様々な秋を子ども達に伝え  
たいという思いから、献立を考えております。そして、子ども達に毎年  
こうひょう つく しんまい た こ だち  
好評の”おにぎり作り”では、おいしい新米で炊いたごはんを子ども達  
らっぷ つつ にぎ た しぶん にぎ  
がラップで包んで握り、おやつで食べます。自分たちで握るおにぎりは  
あじちが たの た すがたみ かけてい こ  
ひと味違うようで、楽しんで食べている姿を見かけます。ご家庭でもお子  
いっしょ つく たの  
さんと一緒ににおにぎり作りを楽しんでみませんか。



**ごはんのおかず**

べんとう

**お弁当にもびったり!**

ほいくえん とりにく おにおんそーす

**保育園の”鶏肉のオニオンソース”**

ざいりょう おとな じん こ にんぶん

●材料●(大人2人・子ども1人分)

とりにく	あぶら	てきぎ
鶏肉 250g	油	適宜
からあ よう	たまねぎ	こ
(唐揚げ用)	玉葱	1/4個
しょくえん しょうしょう	みず	
食塩 少々	水	1/4カップ
はくりきこ おお	さとう おお	
薄力粉 大さじ2	砂糖	大さじ1/2
あぶら しょうしょう	す	こ
油 少々	酢	小さじ1
	しょうゆ	こ きょう
	醤油	小さじ1強

つく かた

●作り方●

とりにく しょくえん したあじ

- ①鶏肉は食塩で下味をつける。  
はくりきこ よぶん こな お おーぶん ど ふん
- ②薄力粉をまぶし、余分な粉を落としてオープン180℃15分  
ひょうめん て あぶらぬ こな と ふらいばん や  
(表面に手で油を塗り粉っぽさを取る)またはフライパンで焼く。  
なべ あぶら ねっ ぎ たまねぎ いた
- ③鍋に油を熱し、みじん切りにした玉葱をしんなりするまで炒め、  
みず ちようみりよう くわ ふた たまねぎ やわ に そーす つく  
水～調味料を加えて 蓋をして、玉葱が軟らかくなるまで煮てソースを作る。  
うつわ も そーす
- ④器に②を盛り、③のソースをかける。

おにおんそーす どうよう や さかな あいしょう ぼっちり  
☆オニオンソースは、同様に焼いた魚とも相性バッチリ◎

あそ  
たくさん遊んで、  
たいりよく  
体力作り!  
こち しょくよく  
心地よい食欲のもと!



ぎょうじ た つごう こんだて へんこう  
★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。

にゅうじ ごぜん ぎゅうにゅう かし  
★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。

くりつほいくえんきゅうしょく きゅうよえいようもくひょうりよう  
区立保育園給食における給と栄養目標量

	にゅうじ 乳児		ようじ 幼児	
	えねるぎー エネルギー	たんぱく質 たんぱく質	えねるぎー エネルギー	たんぱく質 たんぱく質
きゅうよもくひょう 給与目標	463kcal	15.0g	549kcal	17.8g
こんげつ へいきん 今月の平均	489kcal	16.2g	538kcal	17.0g

# きょうのこんだて

10がつ 5  
19 にち (げつようび)



<おひる>

ごはん

さかなのもみじやき

ひじきさらだ

みそしる (なす・えのきたけ)

くだもの ( )

<おやつ>

ぎゅうにゅう

びすきゅいとーすと

# きょうのこんだて

10がつ <sup>6</sup> にち (かようび)  
20



<おひる>

すばげていー

みーとそーす

さらだ

すーぶ (とうふ・ちんげんさい)

くだもの ( )

<おやつ>

あおなおにぎり

# きょうのこんだて

10がつ  $\frac{7}{21}$  にち (すいようび)



<おひる>

さんまちらし

おひたし

すましじる(だいこん・にんじん)

くだもの ( )

<おやつ>

ぎゅうにゅう

きやらめるりんごと一すと

# きょうのこんだて

10がつ 8 にち (もくようび)  
22



<おひる>

めきしかんらいす  
まかろにさらだ  
すーぷ

(ほうれんそう・ベーこん)

くだもの ( )

<おやつ>

ぎゅうにゅう  
おまんじゅう

# きょうのこんだて

10がつ 9 にち (きんようび)  
23



<おひる>

はいがぱん  
あきのしちゅー  
わふうさらだ  
くだもの ( )

<おやつ>

やさいのあまからごはん

# きょうのこんだて

10がつ 10 にち (どようび)  
24



<おひる>

けんちゃんうどん

かぼちゃのさらだ

<おやつ>

ぎゅうにゅう

くだもの ( )

10にち：かし

24にち：ましゅまろ

くらっかーさんど



# きょうのこんだて

10がつ 26にち (げつようび)



<おひる>

ちきんかれー

とさあえ

すーぷ (えのきたけ・わかめ)

くだもの ( )

<おやつ>

おろしにんじんとつなの

すばげていー

# きょうのこんだて

10がつ 13  
27 にち (かようび)



<おひる>

ごはん

すきやきふうに

ゆかりあえ

みそしる (きゃべつ・こまつな)

くだもの ( )

<おやつ>

ぎゅうにゅう

やさしいりぼきぼきくつきー

# きょうのこんだて

10がつ 14 にち (すいようび)  
28



<おひる>

ごはん

さかなのぐらたんふう

だいこんさらだ

みそしる (はくさい・みずな)

くだもの ( )

<おやつ>

ぎゅうにゅう

あげぱん

# きょうのこんだて

10がつ  $\frac{1}{15}$  にち (もくようび)  
29



<おひる>

ごはん

1にち:とりにくの

おにおんそーす

15・29にち:とりにくの

まーまれーどに

じゃこさらだ

みそしる(きといも・ばんのうねぎ)

くだもの ( )

<おやつ>

たんめん

# きょうのこんだて

10がつ 2  
16 にち (きんようび)  
30



<おひる>

ちーずさんど

やさいさんど (ほうれんそう)

にくだんごすーぷ

くだもの ( )

<おやつ>

ぎゅうにゅう

2にち:おかかおにぎり

16・30にち:ごまだれ

やきおにぎり

# きょうのこんだて

10がつ 3  
17 にち (どようび)  
31



<おひる>

おやこどん

やさいさらだ

みそしる(じゃがいも・にんじん)

<おやつ>

ぎゅうにゅう

くだもの ( )

かし