

平成28年 10月 献立表

★QRコードを読み取ると、献立の材料・作り方をご覧ください。 杉並区立保育園

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	3 17	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	牛乳 キャラメルりんご トースト	米、薄力粉、油 マヨネーズ、砂糖 食パン、バター	白身魚 ひじき、味噌 牛乳	人参、大根、キャベツ なす、えのきたけ、果物 りんご	523 kcal 17.4 g
	31		牛乳 手作りりんご ジャムサンド	米、薄力粉、油 マヨネーズ、砂糖 食パン	白身魚 ひじき、味噌 牛乳	人参、大根、キャベツ なす、えのきたけ、果物 りんご、レモン	563 kcal 18.5 g
火	4 18	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	青菜おにぎり	スパゲティ、油 砂糖、米	豚挽肉、粉チーズ 豆腐、のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 トマトピューレ、キャベツ もやし、胡瓜、チンゲン菜 果物、小松菜	522 kcal 15.1 g
水	5 19	さんまちらし お浸し すまし汁(大根・人参)・果物	牛乳 小倉あんパン	米、砂糖、薄力粉 油、テーブルロール マーガリン	さんま、卵 刻みのり、牛乳 小豆	さやいんげん、小松菜 白菜、大根、人参 果物	582 kcal 18.3 g
木	6 20	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	米、バター、油 マカロニ、マヨネーズ 薄力粉、砂糖 さつまいも	豚挽肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、ホールコーン缶 グリーンピース、キャベツ 胡瓜、ほうれん草、果物	538 kcal 13.0 g
金	7 21	ソフトフランス 0・1歳クラス:マーガリンサンド 秋のシチュー サラダ・果物	野菜の甘辛ごはん	ソフトフランス 0・1歳クラス:食パン マーガリン 油、さつまいも 薄力粉、砂糖、米 白ごま	鶏肉、牛乳、ツナ缶	玉葱、人参、しめじ パセリ、大根、キャベツ 胡瓜、果物、れんこん	547 kcal 14.3 g
土	8 22	けんちんうどん かぼちゃのサラダ	牛乳・果物 8日:菓子 22日:マシュマロ クラッカーサンド	乾麺、油、マヨネーズ 22日:クラッカー マシュマロ	豚肉、高野豆腐 牛乳	ごぼう、大根、小松菜 長葱、かぼちゃ、胡瓜 人参、果物	546 kcal 16.1 g
月	24	ポークカレー 土佐和え スープ(えのき茸・わかめ)・果物	New! じゃこチーズおにぎり	米、油、じゃがいも 薄力粉	豚肉、削り節 わかめ ちりめんじゃこ あおのり、粉チーズ	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 白菜、胡瓜、えのきたけ 果物	537 kcal 12.1 g
火	11 25	ごはん すき焼き風煮 梅肉和え みそ汁(キャベツ・小松菜)・果物	牛乳 野菜入り ポキポキクッキー	米、油、砂糖、薄力粉 白ごま、オリーブ油	豚肉、豆腐 味噌、牛乳	玉葱、人参、生しいたけ 糸こんにゃく、かぶ 胡瓜、梅干、キャベツ 小松菜、果物	513 kcal 17.1 g
水	12 26	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 ビスキュイ キャロットトースト	米、油、じゃがいも マヨネーズ、パン粉 砂糖、食パン マーガリン、薄力粉	魚(かじき) 粉チーズ 味噌、牛乳、卵	玉葱、パセリ、大根 キャベツ、人参、白菜 水菜、果物	575 kcal 19.9 g
木	13 27	わかめごはん 肉団子の真珠蒸し サラダ みそ汁(里芋・長葱)・果物	タンメン	米、片栗粉、もち米 油、砂糖、さといも 生中華麺、ごま油	わかめ、豚挽肉、卵 味噌、豚肉	生姜、にんにく、玉葱 白菜、胡瓜、人参、長葱 果物、キャベツ、もやし	516 kcal 15.6 g
金	14 28	卵サンド 野菜サンド(ほうれん草) 押し麦のスープ・果物	牛乳 ごまだれ焼きおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン、油 押し麦、米、白ごま 砂糖	卵、鶏肉 牛乳	ほうれん草、長葱、人参 キャベツ、かぶ、かぶの葉 果物	522 kcal 16.5 g
土	1 15 29	鶏肉丼 酢醤油和え みそ汁(じゃが芋・人参)	牛乳 果物 菓子	米、油、春雨(国産) 片栗粉、砂糖 じゃがいも	鶏肉、味噌 牛乳	玉葱、キャベツ、もやし 胡瓜、人参、果物	542 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	15.1g	549kcal	17.8g
今月の平均	483kcal	15.4g	538kcal	16.2g



収穫の秋です！旬の魚も味わいましょう！



身体を動かして、お腹がすいて、食べ物おいしい季節ですね。実りの秋を満喫して、睡眠もたっぷりとり、元気な身体をつくりましょう。

給食では、9・10月に「秋刀魚(さんま)」11月に「鯖(さば)」12月に「鱈(ぶり)」と、旬の青背の魚を献立にのり入れていく予定です。

調理室では、さんまを圧力鍋で煮て骨まで食べられるようにしたり、三枚おろしを揚げて甘醤油のたれに漬けてごはんにかけていただきます。離乳食の完了の頃の調理の工夫として、刺身用を加熱したり、缶詰を利用すると骨の心配も減らせますね。骨には注意しながら、身体に良い脂を摂れる青魚も取り入れていきましょう。



旬の魚の栄養は、よいことがいっぱい！！

- ★たんぱく質・・・身体の組織をつくれます。(血・筋肉・内臓など)
- ★脂質(DHA)・・・ドコサヘキサエン酸～頭のなかで働く神経の動きを活発にして脳の情報伝達をスムーズにします。
- ★脂質(EPA)・・・血栓ができるのを防ぎ、血液の流れをよくしてくれます。
- ★鉄 …………… 貧血の予防に大切です。
- ★カルシウム …… 骨や歯をつくれます。



缶詰で手軽に！“さんまの蒲焼丼”

●材料(大人2人・子ども1人分) ●作り方

- さんまの蒲焼缶 80g×2缶 ①フライパンに醤油、みりん、水適量を入れて煮立て、玉葱(くし切り) 1/2個 玉葱、人参を並べてしんなりするまで煮る。
- 人参(短冊切り) 1/4本 ②さんまの蒲焼を加えて、箸でほぐす。たれも少し加えて万能葱(小口切り) 適量 1分位加熱する。
- 醤油 小さじ2 ③溶き卵をまわし入れ、万能葱を散らし、蓋をして加熱する。
- みりん 小さじ2 ④ごはんの上に盛りつけ、刻みのりを散らす。
- 卵(溶く) 2個
- ごはん 茶碗3杯
- 刻みのり 適宜

