

# 平成29年 1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ませ。杉並区立保育園

| No. | 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  |                    |
| ①   | 月  | 23    | ごはん<br>魚のあけぼの焼き<br>炒めなます<br>みそ汁(白菜・えのき茸)・果物 | 牛乳<br>焼きコロッケトースト                                  | 米、薄力粉、油<br>マヨネーズ、砂糖<br>白ごま、食パン<br>マーガリン、じゃがいも<br>パン粉 | 白身魚、油揚げ<br>味噌、牛乳<br>ツナ缶、粉チーズ            | 人参、大根、れんこん<br>さやいんげん、白菜<br>えのきたけ、果物<br>玉葱                             | 572 kcal<br>19.9 g |
| ②   | 火  | 10 24 | ごはん<br>豆腐の五目あん<br>磯和え<br>みそ汁(さつま芋・長葱)・果物    | 10日:お汁粉<br>0・1歳クラス:<br>だまこ汁粉<br>24日:牛乳<br>ボンデケージョ | 米、油、砂糖、<br>片栗粉、さつまいも<br>白玉粉<br>10日:米粉                | 豚肉、豆腐、のり<br>味噌<br>10日:小豆<br>24日:牛乳、粉チーズ | 玉葱、人参、しめじ<br>グリーンピース<br>ほうれん草、白菜<br>長葱、果物                             | 546 kcal<br>20.2 g |
| ③   | 水  | 11 25 | ごはん<br>魚のフライ<br>サラダ<br>みそ汁(玉葱・小松菜)・果物       | 牛乳<br>きな粉トースト                                     | 米、薄力粉、パン粉<br>油、砂糖、食パン<br>マーガリン                       | 魚(生鮭)、卵<br>味噌、牛乳<br>きな粉                 | キャベツ、もやし、人参<br>玉葱、小松菜、果物  | 534 kcal<br>20.7 g |
| ④   | 木  | 12 26 | ごはん<br>タンドリーチキン<br>花野菜サラダ<br>みそ汁(大根・油揚げ)・果物 | 牛乳<br>餃子蒸しパン                                      | 米、マヨネーズ<br>薄力粉、砂糖<br>油、ごま油                           | 鶏肉<br>ブレンヨーグルト<br>油揚げ、味噌<br>牛乳、豚挽肉      | にんにく、生姜<br>ブロッコリー、<br>カリフラワー、キャベツ<br>大根、果物、にら                         | 561 kcal<br>21.0 g |
| ⑤   | 金  | 13 27 | ミルクパン<br>コーンシチュー<br>大根サラダ・果物                | コロコロごぼうと<br>ベーコンのおにぎり                             | ミルクパン、油<br>じゃがいも、薄力粉<br>砂糖、米、バター                     | 鶏肉、牛乳<br>ベーコン、のり                        | 玉葱、人参、クリームコーン缶<br>ホールコーン缶、大根<br>キャベツ、果物<br>ごぼう                        | 423 kcal<br>14.4 g |
| ⑥   | 土  | 14 28 | スパゲティーナポリタン<br>さつま芋のつや煮<br>スープ(玉葱・チンゲン菜)・果物 | 牛乳<br>お麩ラスク                                       | スパゲティ、油<br>さつまいも、砂糖<br>うず麩、マーガリン                     | 豚肉、粉チーズ<br>牛乳                           | 玉葱、人参、ピーマン<br>チンゲン菜、果物  | 531 kcal<br>15.6 g |
| ⑦   | 月  | 16 30 | 冬野菜カレー<br>甘酢和え<br>わかめスープ・果物                 | 田舎風すいとん   | 米、油、じゃがいも<br>薄力粉、砂糖、バター                              | 豚肉、削り節<br>わかめ、鶏肉<br>油揚げ、味噌              | にんにく、生姜、玉葱<br>人参、ごぼう、れんこん<br>長葱、ホールトマト缶<br>白菜、果物、大根<br>かぼちゃ           | 517 kcal<br>13.0 g |
| ⑧   | 火  | 17 31 | 五目うどん<br>南瓜のマヨネーズ焼き<br>果物                   | いなり寿司   | 乾麺、油、マヨネーズ<br>米、砂糖                                   | 鶏肉、油揚げ                                  | 玉葱、人参、大根<br>小松菜、かぼちゃ<br>果物  | 528 kcal<br>15.0 g |
| ⑨   | 水  | 4     | 味噌うどん<br>じゃが芋の煮付け<br>果物                     | 牛乳<br>マーマレードケーキ                                   | 乾麺、油、じゃがいも<br>砂糖、薄力粉<br>マーマレード                       | 高野豆腐、味噌<br>わかめ、卵、牛乳                     | 大根、人参、長葱<br>果物  | 559 kcal<br>17.3 g |
|     |    | 18    | 鮭ごはん<br>肉じゃが<br>みそ汁(大根・小松菜)<br>果物           | 牛乳<br>なみすけパン                                      | 米、油、白ごま<br>じゃがいも、砂糖<br>片栗粉、バターロール<br>薄力粉、バター         | 生鮭、豚肉、味噌<br>牛乳、卵                        | 玉葱、人参、糸こんにゃく<br>グリーンピース、大根<br>小松菜、果物<br>りんご、レモン                       | 560 kcal<br>17.8 g |
| ⑩   | 木  | 5 19  | ごはん<br>松風焼き<br>煮しめ<br>みそ汁(白菜・水菜)・果物         | 牛乳<br>ゆかりおにぎり                                     | 米、砂糖、パン粉<br>白ごま、油、さといも                               | 豚挽肉、鶏挽肉<br>卵、味噌<br>高野豆腐、牛乳<br>のり        | 長葱、ごぼう、人参<br>絹さや、白菜、水菜<br>果物  | 582 kcal<br>20.4 g |
|     |    | 6     | チキンカレー<br>ほうれん草サラダ<br>スープ(長葱・麩)・果物          | 七草粥   | 米、油、じゃがいも<br>薄力粉、砂糖、白ごま<br>麩                         | 鶏肉、ツナ缶                                  | にんにく、生姜、玉葱<br>人参、長葱<br>ホールトマト缶、<br>ほうれん草、もやし<br>果物、大根、大根の葉<br>かぶ、かぶの葉 | 547 kcal<br>13.1 g |
| ⑪   | 金  | 20    | チーズサンド<br>野菜サンド(ほうれん草)<br>カレーシチュー<br>果物     | チャーハン   | 食パン、マーガリン<br>黒砂糖食パン<br>マヨネーズ、油<br>じゃがいも、薄力粉<br>米     | スライスチーズ<br>鶏肉、豚挽肉                       | にんにく、生姜<br>ほうれん草、玉葱<br>人参、果物<br>グリーンピース                               | 536 kcal<br>15.6 g |
|     |    | 7 21  | うま煮井<br>サラダ<br>みそ汁(もやし・わかめ)                 | 牛乳<br>果物<br>菓子                                    | 米、油、片栗粉<br>砂糖  | 豚肉、わかめ<br>味噌、牛乳                         | 玉葱、人参、白菜<br>グリーンピース、キャベツ<br>チンゲン菜、もやし<br>果物                           | 521 kcal<br>14.5 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。

|       | 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 | 490kcal | 16.3g | 541kcal | 17.0g |

冬野菜を  
使った



明けましておめでとうございます。  
良い年になりますようお祈り申し上げます。  
本年もよろしくお祈りいたします。



## 炒めなます ～お正月の一品にいかがでしょう！

- 材料 (大人2人 幼児1人分)  
油 大さじ1  
大根(短冊切り) 1/6本(200g)  
れんこん(薄いちょう切り) 中1/4節(65g)  
にんじん(短冊切り) 1/4本(55g)  
油揚げ(短冊切り) 1/2枚(10g)  
だし汁 1/4カップ  
砂糖 大さじ1 醤油 大さじ1/2  
酢 小さじ1 白いりごま 適量  
さやいんげん(斜め切り) 1本(10g)

- 作り方  
①さやいんげんは下茹でし、水気を切る。  
②油揚げは油抜きをしておく。  
③鍋に油を熱し、野菜、油揚げを炒める。  
④だし汁を加えて煮て、調味料を加え、煮含める。  
⑤最後にさやいんげんを加え、白いりごまを散らす。

★保育園給食では、色どりに使う野菜は切ってから茹でています。これは給食として提供するため衛生面を考慮してのことです。



クックパッドレシピ 12月に追加されました!  
【 区立保育園給食レシピ 】  
★りんごのカレーピラフ  
★炒めなます  
★チンゲン菜とわかめの和え物  
★ヨーグルトースト  
クックパッド 杉並区の給食 で検索してみてください!

# 平成29年 1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

| 曜日 | 日付    | 昼食  | おやつ   | 材 料 名  |   |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>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  | 23    | ごはん<br>魚のあけぼの焼き<br>炒めなます<br>みそ汁(白菜・えのき茸)・果物 | 牛乳<br>焼きコロッケトースト                                  | 米、薄力粉、油<br>マヨネーズ、砂糖<br>白ごま、食パン<br>マーガリン、じゃがいも<br>パン粉 | 白身魚、油揚げ<br>味噌、牛乳<br>ツナ缶、粉チーズ            | 人参、大根、れんこん<br>さやいんげん、白菜<br>えのきたけ、果物<br>玉葱                             | 572 kcal<br>19.9 g       |
| 火  | 10 24 | ごはん<br>豆腐の五目あん<br>磯和え<br>みそ汁(さつま芋・長葱)・果物    | 10日:お汁粉<br>0・1歳クラス:<br>だまこ汁粉<br>24日:牛乳<br>ボンデケージョ | 米、油、砂糖、<br>片栗粉、さつまいも<br>白玉粉<br>10日:米粉                | 豚肉、豆腐、のり<br>味噌<br>10日:小豆<br>24日:牛乳、粉チーズ | 玉葱、人参、しめじ<br>グリーンピース<br>ほうれん草、白菜<br>長葱、果物                             | 546 kcal<br>20.2 g       |
| 水  | 11 25 | ごはん<br>魚のフライ<br>サラダ<br>みそ汁(玉葱・小松菜)・果物       | 牛乳<br>きな粉トースト                                     | 米、薄力粉、パン粉<br>油、砂糖、食パン<br>マーガリン                       | 魚(生鮭)、卵<br>味噌、牛乳<br>きな粉                 | キャベツ、もやし、人参<br>玉葱、小松菜、果物  | 534 kcal<br>20.7 g       |
| 木  | 12 26 | ごはん<br>タンドリーチキン<br>花野菜サラダ<br>みそ汁(大根・油揚げ)・果物 | 牛乳<br>餃子蒸しパン                                      | 米、マヨネーズ<br>薄力粉、砂糖<br>油、ごま油                           | 鶏肉<br>ブレンヨーグルト<br>油揚げ、味噌<br>牛乳、豚挽肉      | にんにく、生姜<br>ブロッコリー、<br>カリフラワー、キャベツ<br>大根、果物、にら                         | 561 kcal<br>21.0 g       |
| 金  | 13 27 | ミルクパン<br>コーンシチュー<br>大根サラダ・果物                | コロコロごぼうと<br>ベーコンのおにぎり                             | ミルクパン、油<br>じゃがいも、薄力粉<br>砂糖、米、バター                     | 鶏肉、牛乳<br>ベーコン、のり                        | 玉葱、人参、クリームコーン缶<br>ホールコーン缶、大根<br>キャベツ、果物<br>ごぼう                        | 423 kcal<br>14.4 g       |
| 土  | 14 28 | スパゲティーナポリタン<br>さつま芋のつや煮<br>スープ(玉葱・チンゲン菜)・果物 | 牛乳<br>お麩ラスク                                       | スパゲティ、油<br>さつまいも、砂糖<br>うず麩、マーガリン                     | 豚肉、粉チーズ<br>牛乳                           | 玉葱、人参、ピーマン<br>チンゲン菜、果物  | 531 kcal<br>15.6 g       |
| 月  | 16 30 | 冬野菜カレー<br>甘酢和え<br>わかめスープ・果物                 | 田舎風すいとん   | 米、油、じゃがいも<br>薄力粉、砂糖、バター                              | 豚肉、削り節<br>わかめ、鶏肉<br>油揚げ、味噌              | にんにく、生姜、玉葱<br>人参、ごぼう、れんこん<br>長葱、ホールトマト缶<br>白菜、果物、大根<br>かぼちゃ           | 517 kcal<br>13.0 g       |
| 火  | 17 31 | 五目うどん<br>南瓜のマヨネーズ焼き<br>果物                   | いなり寿司   | 乾麺、油、マヨネーズ<br>米、砂糖                                   | 鶏肉、油揚げ                                  | 玉葱、人参、大根<br>小松菜、かぼちゃ<br>果物  | 528 kcal<br>15.0 g       |
| 水  | 4     | 味噌うどん<br>じゃが芋の煮付け<br>果物                     | 牛乳<br>マーマレードケーキ                                   | 乾麺、油、じゃがいも<br>砂糖、薄力粉<br>マーマレード                       | 高野豆腐、味噌<br>わかめ、卵、牛乳                     | 大根、人参、長葱<br>果物  | 559 kcal<br>17.3 g       |
|    | 18    | 鮭ごはん<br>肉じゃが<br>みそ汁(大根・小松菜)<br>果物           | 牛乳<br>なみすけパン                                      | 米、油、白ごま<br>じゃがいも、砂糖<br>片栗粉、バターロール<br>薄力粉、バター         | 生鮭、豚肉、味噌<br>牛乳、卵                        | 玉葱、人参、糸こんにゃく<br>グリーンピース、大根<br>小松菜、果物<br>りんご、レモン                       | 560 kcal<br>17.8 g       |
| 木  | 5 19  | ごはん<br>松風焼き<br>煮しめ<br>みそ汁(白菜・水菜)・果物         | 牛乳<br>ゆかりおにぎり                                     | 米、砂糖、パン粉<br>白ごま、油、さといも                               | 豚挽肉、鶏挽肉<br>卵、味噌<br>高野豆腐、牛乳<br>のり        | 長葱、ごぼう、人参<br>絹さや、白菜、水菜<br>果物  | 582 kcal<br>20.4 g       |
| 金  | 6     | チキンカレー<br>ほうれん草サラダ<br>スープ(長葱・麩)・果物          | 七草粥   | 米、油、じゃがいも<br>薄力粉、砂糖、白ごま<br>麩                         | 鶏肉、ツナ缶                                  | にんにく、生姜、玉葱<br>人参、長葱<br>ホールトマト缶、<br>ほうれん草、もやし<br>果物、大根、大根の葉<br>かぶ、かぶの葉 | 547 kcal<br>13.1 g       |
|    | 20    | チーズサンド<br>野菜サンド(ほうれん草)<br>カレーシチュー<br>果物     | チャーハン   | 食パン、マーガリン<br>黒砂糖食パン<br>マヨネーズ、油<br>じゃがいも、薄力粉<br>米     | スライスチーズ<br>鶏肉、豚挽肉                       | にんにく、生姜<br>ほうれん草、玉葱<br>人参、果物<br>グリーンピース                               | 536 kcal<br>15.6 g       |
| 土  | 7 21  | うま煮井<br>サラダ<br>みそ汁(もやし・わかめ)                 | 牛乳<br>果物<br>菓子                                    | 米、油、片栗粉<br>砂糖  | 豚肉、わかめ<br>味噌、牛乳                         | 玉葱、人参、白菜<br>グリーンピース、キャベツ<br>チンゲン菜、もやし<br>果物                           | 521 kcal<br>14.5 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。

|       | 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 | 490kcal | 16.3g | 541kcal | 17.0g |

冬野菜を  
使った

明けましておめでとうございます。  
良い年になりますようお祈り申し上げます。  
本年もよろしくお祈りいたします。



## 炒めなます ~お正月の1品にいかがでしょう!

- 材料 (大人2人 幼児1人分)
- 油 大さじ1
  - 大根(短冊切り) 1/6本(200g)
  - れんこん(薄いちよう切り) 中1/4節(65g)
  - にんじん(短冊切り) 1/4本(55g)
  - 油揚げ(短冊切り) 1/2枚(10g)
  - だし汁 1/4カップ
  - 砂糖 大さじ1 醤油 大さじ1/2
  - 酢 小さじ1 白いりごま 適量
  - さやいんげん(斜め切り) 1本(10g)

- 作り方
- ①さやいんげんは下茹でし、水気を切る。
  - ②油揚げは油抜きをしておく。
  - ③鍋に油を熱し、野菜、油揚げを炒める。
  - ④だし汁を加えて煮て、調味料を加え、煮含める。
  - ⑤最後にさやいんげんを加え、白いりごまを散らす。

★保育園給食では、色どりに使う野菜は切ってから茹でています。これは給食として提供するため衛生面を考慮してのことです。



クックパッドレシピ 12月に追加されました!  
【 区立保育園給食レシピ 】  
★りんごのカレーピラフ  
★炒めなます  
★チンゲン菜とわかめの和え物  
★ヨーグルトースト  
クックパッド 杉並区の給食 で検索してみてください!

| 曜<br>日      | ひ<br>付 | 日<br>付 | ち<br>う<br>ち<br>の<br>食                                      | お<br>や<br>つ                                      | さい<br>り<br>め<br>い<br>材<br>料<br>名   |  |   | え<br>ね<br>る<br>ぎ<br>ー<br>エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー |
|-------------|--------|--------|--|--|--|--|---|--|
|             |        |        |  |  | ね<br>つ<br>ち<br>か<br>ら<br>熱<br>と<br>力<br>に<br>な<br>る<br>も<br>の  | ち<br>に<br>く<br>ほ<br>ね<br>血<br>や<br>肉<br>や<br>骨<br>に<br>な<br>る<br>も<br>の    | か<br>ら<br>だ<br>ち<br>よ<br>う<br>し<br>と<br>の<br>体<br>の<br>調<br>子<br>を<br>整<br>え<br>る<br>も<br>の         | kcal/g   |
| げ<br>つ<br>月 |        | 23     | ごはん<br>魚のあけぼの焼き<br>炒めなます<br>みそ汁(白菜・えのき茸)・果物                | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>や<br>焼きコロッケトースト                  | こめ ほうりきこ あぶら<br>米、薄力粉、油<br>まよねーず さとう<br>マヨネーズ、砂糖<br>しろ しよぼん<br>白ごま、食パン<br>まーがりん<br>マーガリン、じゃがいも<br>ほんこ<br>パン粉 | しろみぎかな あぶら<br>白身魚、油揚げ<br>みそ ぎゅうにゅう<br>味噌、牛乳<br>つなかな こなちーず<br>ツナ缶、粉チーズ      | にんじん だいこん<br>人参、大根、れんこん<br>さいいんげん、はくさい<br>えのきたけ、果物<br>たまねぎ<br>玉葱                                    | 572 kcal<br>19.9 g                             |
| か<br>火      |        | 10 24  | ごはん<br>豆腐の五目あん<br>磯和え<br>みそ汁(さつま芋・長葱)・果物                   | 10日:お汁粉<br>0・1歳クラス:<br>だまこ汁粉<br>24日:牛乳<br>ボンデケーキ | こめ あぶらさとう<br>米、油、砂糖、<br>かたくりこ<br>片栗粉、さつまいも<br>しらたまこ<br>白玉粉<br>10日:米粉   | ぶたにく とうふ<br>豚肉、豆腐、のり<br>みそ<br>味噌<br>10日:小豆<br>24日:牛乳、粉チーズ                  | たまねぎ にんじん<br>玉葱、人参、しめじ<br>くりんぴーす<br>グリーンピース<br>ほうれん草、白菜<br>長葱、果物                                    | 546 kcal<br>20.2 g                             |
| す<br>い<br>水 |        | 11 25  | ごはん<br>魚のフライ<br>サラダ<br>みそ汁(玉葱・小松菜)・果物                      | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>きな粉トースト                          | こめ ほうりきこ ばんこ<br>米、薄力粉、パン粉<br>あぶらさとう しよぼん<br>油、砂糖、食パン<br>まーがりん<br>マーガリン                                       | さかななまけ たまご<br>魚(生鮭)、卵<br>みそ ぎゅうにゅう<br>味噌、牛乳<br>きな粉                         | きゃべつ にんじん<br>キャベツ、もやし、人参<br>たまねぎ こまつな<br>玉葱、小松菜、果物  | 534 kcal<br>20.7 g                             |
| も<br>く<br>木 |        | 12 26  | ごはん<br>タンドリーチキン<br>花野菜サラダ<br>みそ汁(大根・油揚げ)・果物                | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ぎょうざむ ばん<br>餃子蒸しパン               | こめ まよねーず<br>米、マヨネーズ<br>ほうりきこ さとう<br>薄力粉、砂糖<br>あぶら<br>油、ごま油   | とりにく<br>鶏肉<br>ぶれーんよーぐると<br>プレーンヨーグルト<br>あぶらあ<br>油揚げ、味噌<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳、豚挽肉 | にんにく、しょうが<br>ぶろっこりー<br>ブロッコリー、<br>かりふらわー<br>カリフラワー、キャベツ<br>だいこん くだもの<br>大根、果物、にら                    | 561 kcal<br>21.0 g                             |
| き<br>ん<br>金 |        | 13 27  | みるくばん<br>ミルクパン<br>コーンシチュー<br>だいこんサラダ・果物                    | ころころ<br>コロコロごぼうと<br>ベーコン<br>ベーコンのおにぎり            | みるくばん あぶら<br>ミルクパン、油<br>ほうりきこ<br>じゃがいも、薄力粉<br>さとう こめ ぼたこ<br>砂糖、米、バター   | とりにく ぎゅうにゅう<br>鶏肉、牛乳<br>ベーコン<br>ベーコン、のり                                    | たまねぎ にんじん くりーむこーんかん<br>玉葱、人参、クリームコーン缶<br>ほーるこーんかん だいこん<br>ホールコーン缶、大根<br>きゃべつ くだもの<br>キャベツ、果物<br>ごぼう | 423 kcal<br>14.4 g                             |
| ど<br>土      |        | 14 28  | すばげていーなほりたん<br>スパゲティーナボリタン<br>さつま芋のつや煮<br>スープ(玉葱・チンゲン菜)・果物 | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>お麩ラスク                            | すばげていー あぶら<br>スパゲティー、油<br>さつまいも、砂糖<br>うず麩、マーガリン  | ぶたにく こなちーず<br>豚肉、粉チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                                      | たまねぎ にんじん びーまん<br>玉葱、人参、ピーマン<br>ちんげんさい くだもの<br>チンゲン菜、果物   | 531 kcal<br>15.6 g                             |
| げ<br>つ<br>月 |        | 16 30  | ふゆやさいかれー<br>冬野菜カレー<br>甘酢和え<br>わかめスープ・果物                    | いなかふう<br>田舎風すいとん                                 | こめ あぶら<br>米、油、じゃがいも<br>ほうりきこ さとう ぼたこ<br>薄力粉、砂糖、バター   | ぶたにく けず ぶし<br>豚肉、削り節<br>わかめ、鶏肉<br>あぶらあ<br>油揚げ、味噌                           | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>人参、ごぼう、れんこん<br>ながねぎ ほーるとまとかん<br>長葱、ホールトマト缶<br>はくさい くだもの<br>白菜、果物、大根<br>かぼちゃ       | 517 kcal<br>13.0 g                             |
| か<br>火      |        | 17 31  | ごもく<br>五目うどん<br>南瓜のマヨネーズ焼き<br>果物                           | い<br>なり寿司  | かんめん あぶら<br>乾麺、油、マヨネーズ<br>こめ さとう<br>米、砂糖   | とりにく あぶらあ<br>鶏肉、油揚げ  | たまねぎ にんじん だいこん<br>玉葱、人参、大根<br>こまつな<br>小松菜、かぼちゃ<br>くだもの<br>果物  | 528 kcal<br>15.0 g                             |
|             |        | 4      | みそ<br>味噌うどん<br>じゃが芋の煮付け<br>果物                              | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>まーまれーど けーき<br>マーマレードケーキ          | かんめん あぶら<br>乾麺、油、じゃがいも<br>さとう ほうりきこ<br>砂糖、薄力粉<br>まーまれーど<br>マーマレード  | こうやどうふ みそ<br>高野豆腐、味噌<br>わかめ、卵、牛乳   | だいこん にんじん ながねぎ<br>大根、人参、長葱<br>くだもの<br>果物  | 559 kcal<br>17.3 g                             |
| す<br>い<br>水 |        | 18     | さけ<br>鮭ごはん<br>肉じゃが<br>みそ汁(大根・小松菜)<br>果物                    | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>なみすけパン                           | こめ あぶらしろ<br>米、油、白ごま<br>じゃがいも、砂糖<br>かたくりこ ぼたこ<br>片栗粉、バターロール<br>ほうりきこ ぼたこ<br>薄力粉、バター                           | なまけ ぶたにく みそ<br>生鮭、豚肉、味噌<br>ぎゅうにゅう たまご<br>牛乳、卵                              | たまねぎ にんじん いと<br>玉葱、人参、糸こんにゃく<br>くりんぴーす だいこん<br>グリーンピース、大根<br>こまつな くだもの<br>小松菜、果物<br>りんご、れもん         | 560 kcal<br>17.8 g                             |

|    |   |    |  |  |  |  |  |                    |
|----|---|----|--|--|--|--|--|--------------------|
| もく | 5 | 19 | ごはん<br>まつかぜや<br>松風焼き<br>に<br>煮しめ<br>みそ汁(白菜・水菜)・果物                              | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ゆかりおにぎり                | こめ さとう ほんこ<br>米、砂糖、パン粉<br>しろ あがら<br>白ごま、油、さといも   | ぶたひきにく とりひきにく<br>豚挽肉、鶏挽肉<br>たまご みそ<br>卵、味噌<br>こうやどうふ ぎゅうにゅう<br>高野豆腐、牛乳<br>のり | ながねぎ にんじん<br>長葱、ごぼう、人参<br>きぬさや ほうさい みずな<br>絹さや、白菜、水菜<br>くだもの<br>果物   | 582 kcal<br>20.4 g |
| きん | 6 |    | ちきんかれー<br>チキンカレー<br>ほうれん草サラダ<br>スープ(長葱・麩)・果物                                   | ななくさがゆ<br>七草粥                          | こめ あがら<br>米、油、じゃがいも<br>はくりきこ さとう しろ<br>薄力粉、砂糖、白ごま<br>ふ<br>麩  | とりにく つなかん<br>鶏肉、ツナ缶  | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんにく、生姜、玉葱<br>にんじん ながねぎ<br>人参、長葱<br>ほーるとまとかん<br>ホールトマト缶、<br>ほうれん草、もやし<br>くだもの だいこん だいこん は<br>果物、大根、大根の葉<br>かぶ、かぶの葉 | 547 kcal<br>13.1 g |
|    |   | 20 | ちーずさんど<br>チーズサンド<br>やさいさんど<br>野菜サンド(ほうれん草)<br>かれーしちゅー<br>カレーシチュー<br>くだもの<br>果物 | ちやーはん<br>チャーハン                         | しよくほん まーがりん<br>食パン、マーガリン<br>くろさとうしよくほん<br>黒砂糖食パン<br>まよねーず あがら<br>マヨネーズ、油<br>じゃがいも、はくりきこ<br>か<br>じゃがいも、薄力粉<br>こめ<br>米 | すらいすちーず<br>スライスチーズ<br>とりにく ぶたひきにく<br>鶏肉、豚挽肉                                  | にんにく、しょうが<br>ほうれん草、玉葱<br>にんじん くだもの<br>人参、果物<br>くりんびーす<br>グリーンピース   | 536 kcal<br>15.6 g |
| ど  | 7 | 21 | うま煮丼<br>さらだ<br>サラダ<br>みそ汁(もやし・わかめ)   | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>くだもの<br>果物<br>かし<br>菓子 | こめ あがら かたくりこ<br>米、油、片栗粉<br>さとう<br>砂糖   | ぶたにく わかめ<br>豚肉、わかめ<br>みそ ぎゅうにゅう<br>味噌、牛乳                                     | たまねぎ にんじん ほうさい<br>玉葱、人参、白菜<br>くりんびーす きゃべつ<br>グリーンピース、キャベツ<br>ちんげんさい<br>チンゲン菜、もやし<br>くだもの<br>果物                                       | 521 kcal<br>14.5 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

|                    | にゅうじ<br>乳児     |       | ようじ<br>幼児      |       |
|--------------------|----------------|-------|----------------|-------|
|                    | えねるぎー<br>エネルギー | たんぱく質 | えねるぎー<br>エネルギー | たんぱく質 |
| きゅうよもくひょう<br>給与目標  | 463kcal        | 15.1g | 549kcal        | 17.8g |
| こんげつ へいきん<br>今月の平均 | 490kcal        | 16.3g | 541kcal        | 17.0g |

ふゆやさい  
冬野菜を  
つか  
使った

あ  
明けましておめでとうございます。  
よとし いの もう あ  
良い年になりますようお祈り申し上げます。  
ほんねん ねが  
本年もよろしくお祈りします。



くっパッドレシピ がつ つか  
クックパッドレシピ 12月に追加されました!

【 区立保育園給食レシピ 】

★りんごのカレーピラフ ★炒めなます

★チンゲン菜とわかめの和え物 ★ヨーグルトースト

★クックパッド 杉並区の給食 で検索してみてくださいね!

炒めなます ~お正月の1品にいかがでしょう!

ざいりょう おとなふたり ようじひとりぶん  
●材料 (大人2人 幼児1人分)

あぶら おお  
油 大さじ1  
だいこん たんざくぎ ほん  
大根(短冊切り) 1/6本(200g)  
うす ぎ ちゅう ぶし  
れんこん(薄いちよう切り) 中1/4筋(65g)  
にんじん(短冊切り) 1/4本(55g)  
あぶらあ たんざくぎ まい  
油揚げ(短冊切り) 1/2枚(10g)  
じる かつぶ  
だし汁 1/4カップ  
さとう おお しょうゆ おお  
砂糖 大さじ1 醤油 大さじ1/2  
す しろ てきりよう  
酢 小さじ1 白いりごま 適量  
なな ぎ ほん  
さやいんげん(斜め切り) 1本(10g)

しょうが つく つか  
●作り方

①さやいんげんは下茹でし、水気を切る。  
あぶらあ あぶらぬ  
②油揚げは油抜きをしておく。  
なべ あぶら ねっ やさい あぶらあ いた  
③鍋に油を熱し、野菜、油揚げを炒める。  
じる くわ に ちようみりよう くわ に ぬく  
④だし汁を加えて煮て、調味料を加え、煮含める。  
さいこ くわ しろ ち  
⑤最後にさやいんげんを加え、白いりごまを散らす。  
ほいくえんきゅうしよく いろ つか やさい き  
★保育園給食では、色どりに使う野菜は切ってから茹でています。これは給食として提供するため衛生面を考慮してのことです。