

平成28年 11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	14 28	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ みそ汁(白菜・小松菜)・果物	トーストグラタン	米、マヨネーズ ごま油、油、砂糖、 白ごま、食パン マーガリン、薄力粉	魚(鮭)、味噌 ハム、牛乳 とろけるチーズ	パセリ、切干大根、胡瓜 人参、白菜、小松菜 果物、玉葱	508 kcal 19.2 g
火	1	カレーうどん 南瓜の煮物 果物	牛乳 里芋のおにぎり	乾麺、油、片栗粉 砂糖、米、さといも 黒ごま	鶏肉、なると 牛乳、のり	玉葱、人参 小松菜、かぼちゃ 果物	529 kcal 15.7 g
	15 29	あんかけうどん 南瓜の煮物 果物	牛乳 いがぐり坊や	乾麺、油、片栗粉 砂糖、さつまいも 薄力粉、そうめん	豚肉、牛乳、卵	玉葱、人参、白菜 チンゲン菜、かぼちゃ 果物	555 kcal 16.6 g
水	2	ごはん 魚の風味焼き・きんぴら みそ汁(玉葱・チンゲン菜) 果物	牛乳 フレンチトースト	米、薄力粉、油 砂糖、食パン バター	魚(かじき)、あおのり 味噌、牛乳、卵	生姜、れんこん、ごぼう、 人参、大根、さやいんげん 玉葱、チンゲン菜 果物	558 kcal 20.5 g
	16 30	ごはん 魚のカレー照り焼き・きんぴら みそ汁(玉葱・チンゲン菜) 果物	牛乳 オレンジトースト	米、薄力粉、砂糖 油、食パン	魚(かじき)、味噌、 牛乳、卵	れんこん、ごぼう、人参 大根、さやいんげん 玉葱、チンゲン菜、果物 100%オレンジジュース	506 kcal 19.4 g
木	17	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 和風サラダ・果物 みそ汁(大根・油揚げ)	牛乳 ココア蒸しパン	米、油、マーマレード 片栗粉、砂糖 薄力粉	鶏肉、油揚げ 味噌、牛乳	玉葱、にんにく、キャベツ 胡瓜、人参、大根 果物	584 kcal 18.7 g
金	4 18	ぶどうパン ホワイトシチュー サラダ 果物	だまこ汁	ぶどうパン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米、片栗粉	鶏肉、牛乳 豚肉、油揚げ	玉葱、人参、パセリ 大根、もやし、胡瓜 果物、ごぼう えのきたけ、長葱	506 kcal 15.0 g
土	5 19	肉味噌スパゲティー じゃが芋の煮付け スープ(キャベツ・えのき茸)	牛乳 果物 菓子	スパゲティー、油 砂糖、片栗粉 じゃがいも	豚挽肉、味噌、牛乳	玉葱、人参、もやし キャベツ、えのきたけ 果物	582 kcal 18.0 g
月	7 21	ハッシュドポーク コールスローサラダ スープ(じゃが芋・水菜)・果物	わかめうどん	米、油、薄力粉 砂糖、じゃがいも 乾麺	豚肉、鶏肉 わかめ	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、トマトビュレ グリンピース、キャベツ 大根、水菜、果物	557 kcal 13.2 g
火	8 22	ごはん 麻婆豆腐 土佐和え みそ汁(大根・万能葱)・果物	牛乳 ロッククッキー	米、油、片栗粉 ごま油、薄力粉 砂糖 コーンフレーク	豚挽肉、味噌 豆腐、削り節 牛乳	生姜、にんにく、長葱 人参、キャベツ、もやし 大根、万能葱、果物	555 kcal 16.6 g
水	9	ごはん 鯖の味噌煮 だし醤油和え かき玉汁・果物	牛乳 きな粉クリームパン	米、砂糖、片栗粉 バターロール 薄力粉	さば、味噌 卵、牛乳 きな粉、豆乳	生姜、白菜、ほうれん草 もやし、玉葱、チンゲン菜 果物	541 kcal 21.4 g
木	10 24	ゆかりごはん 肉団子入り秋の野山煮 みそ汁(わかめ・麩) 果物	牛乳 米粉のりんごケーキ	米、片栗粉、油 麩、米粉、砂糖	鶏挽肉、わかめ 味噌、牛乳 卵	長葱、生姜、大根、人参 玉葱、しめじ、ブロッコリー 果物、りんご	558 kcal 16.1 g
金	11 25	ツナサンド ジャーマンサンド サラダ・塩ちゃんこ汁・果物	牛乳 チャーハン	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン、 マーガリン、砂糖 じゃがいも、油、米	ツナ缶、豚挽肉 鶏挽肉、豆腐 牛乳、ハム	玉葱、人参、キャベツ もやし、胡瓜、白菜 長葱、果物、グリンピース	516 kcal 17.1 g
土	12 26	炊き込みご飯 マセドアンサラダ みそ汁(チンゲン菜・長葱)・果物	牛乳 ちんすこう	米、じゃがいも マヨネーズ 薄力粉、砂糖、油	鶏肉、味噌、牛乳	ごぼう、人参、グリンピース 胡瓜、チンゲン菜、長葱 果物	563 kcal 13.7 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	485kcal	15.8g	543kcal	16.9g

今月の給食だよりは、「噛む」ことについて
とり上げています。

給食でも、「噛む力を育む」ことも考慮して献立をたてています。

今月のおすすめかみかみ献立は、8日「ロッククッキー」

14日「切干大根のサラダ」

16日「きんぴら」です。

よく噛める強い歯や骨をつくるために、バランスのよい食事を摂り、
体を動かし、十分な休養(睡眠)を心がけましょう。



お家でもどうぞ! ロッククッキー

材料) 幼児5人分(10個分)

- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 2.5g
- 水 25g
- 砂糖 25g
- 油 25g
- コーンフレーク(砂糖付)

作り方)

- ①薄力粉とベーキングパウダーをふるう。
- ②水に砂糖を加えてよく溶かし、油を加えて混ぜる。
- ③さらに粉類を加えて切るように混ぜ、粉っぽさがなくなったら、コーンフレークを合わせる。
- ④等分にして軽くまとめ、アルミシート又は天板に並べ焼く。
*トースター:500W 10~15分 *オープン:170℃ 約15分



よう 曜 び 日	ひ づ け 付	ちゅう しょく 食 屋	お や つ	ざ い り ょ う め い 材 料 名			え ね る ぎ ー エ ン エ ル ー ジ ー た ン ば く 質
				ねつ ちから 熱と力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの	kcal/g
げつ 月	14 28	ごはん さかな まよねーず や 魚のマヨネーズ焼き きりぼしだいこん さらだ 切干大根のサラダ しる ほくさいこまつな くだもの みそ汁(白菜・小松菜)・果物	とーすとぐらたん トーストグラタン	こめ まよねーず 米、マヨネーズ あぶら あぶら さとう ごま油、油、砂糖、 しろ しょうぼん 白ごま、食パン まーがりん ほくりきこ マーガリン、薄力粉	さかなさけ みそ 魚(鮭)、味噌 はむ ぎゅうにゅう ハム、牛乳 ちーず とろけるチーズ	ぼせり きりぼしだいこん パセリ、切干大根、 きゅうり にんじん 胡瓜、人参 はくさい こまつな 白菜、小松菜 くだもの たまねぎ 果物、玉葱	508 kcal 19.2 g
か 火	1	かれー カレーうどん かぼちゃ にももの 南瓜の煮物 くだもの 果物	ぎゅうにゅう 牛乳 さといも 里芋のおにぎり	かんめん あぶら かたくりこ 乾麺、油、片栗粉 さとう 米、さといも 砂糖、米、さといも くろ 黒ごま	とりにく 鶏肉、なると ぎゅうにゅう 牛乳、のり	たまねぎ にんじん 玉葱、人参 こまつな 小松菜、かぼちゃ くだもの 果物	529 kcal 15.7 g
	15 29	あなかけうどん かぼちゃ にももの 南瓜の煮物 くだもの 果物	ぎゅうにゅう 牛乳 い が ぐ り 坊 や	かんめん あぶら かたくりこ 乾麺、油、片栗粉 さとう 米、さといも 砂糖、さつまいも ほくりきこ 薄力粉、そうめん	ぶたにく ぎゅうにゅう 豚肉、牛乳、 たまご 卵	たまねぎ にんじん 白さい 玉葱、人参、白菜 ちんげんさい ちんげんさい チンゲン菜、かぼちゃ くだもの 果物	555 kcal 16.6 g
すい 水	2	ごはん さかな ふうみや 魚の風味焼き・きんぴら しる たまねぎ ちんげんさい みそ汁(玉葱・チンゲン菜) くだもの 果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ふれんちとーすと フレンチトースト	こめ ほくりきこ あぶら 米、薄力粉、油 さとう しょうぼん 砂糖、食パン ばた二 バター	さかな みそ 魚(かじき)、あおのり みそ ぎゅうにゅう 味噌、牛乳、 たまご 卵	しょうが 生姜、れんこん、ごぼう、 にんじん だいこん 人参、大根、さやいんげ ん たまねぎ ちんげんさい 玉葱、チンゲン菜 くだもの 果物	558 kcal 20.5 g
	16 30	ごはん さかな くれー て や 魚のカレー照り焼き くだもの きんぴら・果物 しる たまねぎ ちんげんさい みそ汁(玉葱・チンゲン菜)	ぎゅうにゅう 牛乳 おれんじとーすと オレンジトースト	こめ ほくりきこ さとう 米、薄力粉、砂糖 あぶら しょうぼん 油、食パン	さかな みそ 魚(かじき)、味噌、 ぎゅうにゅう 牛乳、 たまご 卵	れんこん、ごぼう、にんじん だいこん 大根、さやいんげん たまねぎ ちんげんさい くだもの 玉葱、チンゲン菜、果物 100% おれんじじゅーす オレンジジュース	506 kcal 19.4 g
もく 木	17	ごはん とりにく まーまれーどに 鶏肉のマーマレード煮 わふうさらだ くだもの 和風サラダ・果物 しる だいこんあぶらあ みそ汁(大根・油揚げ)	ぎゅうにゅう 牛乳 ここあむ ぼん ココア蒸しパン	こめ あぶら まーまれーど 米、油、マーマレー ド かたくりこ さとう 片栗粉、砂糖 ほくりきこ 薄力粉	とりにく あぶらあ 鶏肉、油揚げ みそ ぎゅうにゅう 味噌、牛乳	たまねぎ きやべつ 玉葱、にんにく、キャベツ きゅうり にんじん だいこん 胡瓜、人参、大根 くだもの 果物	584 kcal 18.7 g
きん 金	4 18	ぶどうパン ほわいとしちゅー ホワイトシチュー さらだ サラダ くだもの 果物	だまこ汁	ぶどうパン、油 はくりきこ じゃがいも、薄力粉 さとう こめ かたくり 砂糖、米、片栗粉	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉、牛乳 ぶたにく あぶらあ 豚肉、油揚げ	たまねぎ にんじん ぼせり 玉葱、人参、パセリ だいこん きゅうり 大根、もやし、胡瓜 くだもの 果物、ごぼう えのきたけ、ながねぎ なごぎ	506 kcal 15.0 g
ど 土	5 19	にくみそすばげていー 肉味噌スパゲティ いも につ じゃが芋の煮付け すーぶ きやべつ たけ スープ(キャベツ・えのき茸)	ぎゅうにゅう 牛乳 くだもの 果物 かし 菓子	すばげていー あぶら スパゲティ、油 さとう かたくりこ 砂糖、片栗粉 じゃがいも	ぶたひきにく 豚挽肉、 みそ ぎゅうにゅう 味噌、牛乳	たまねぎ にんじん 玉葱、人参、もやし きやべつ キャベツ、えのきたけ くだもの 果物	582 kcal 18.0 g
げつ 月	7 21	はっしゅどぼーく ハッシュドポーク こーるすーーさらだ コールスローサラダ すーぶ いも みずな くだもの スープ(じゃが芋・水菜)・果物	わかめうどん	こめ あぶら ほくりきこ 米、油、薄力粉 さとう じゃがいも 砂糖、じゃがいも かんめん 乾麺	ぶたにく とりにく 豚肉、鶏肉 わかめ	しょうが たまねぎ 生姜、玉葱 にんにく ながねぎ とまとびゆーれ 人参、キャベツ、トマト ぐりんびーす きやべつ グリーンピース、キャベツ だいこん みずな、 くだもの 大根、水菜、果物	557 kcal 13.2 g
か 火	8 22	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 とさあ 土佐和え しる だいこん ぼんのうねぎ くだもの みそ汁(大根・万能葱)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 るつくつきー ロックツッキー	こめ あぶら かたくりこ 米、油、片栗粉 あぶら ほくりきこ ごま油、薄力粉 さとう 砂糖 こーんふれーく コーンフレーク	ぶたひきにく みそ 豚挽肉、味噌 どうふ けず ぶし 豆腐、削り節 ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが たまねぎ 生姜、にんにく、長葱 にんじん きやべつ 人参、キャベツ、もやし だいこん ぼんのうねぎ くだもの 大根、万能葱、果物	555 kcal 16.6 g

いいはの
日
11月8日

すい 水	9	ごはん さば みそに 鯖の味噌煮 だし醤油和え たまじるくだもの かき玉汁・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 こくりーむぼん きな粉クリームパン	こめ さとう かたくりこ 米、砂糖、片栗粉 バターロール はくりきこ 薄力粉	みそ さば、味噌 たまごぎゅうにゅう 卵、牛乳 きな粉、豆乳	しょうが はくさい 生姜、白菜、ほうれん草 たまねぎ ちんげんさい もやし、玉葱、チンゲン菜 くだもの 果物	541 kcal 21.4 g
もく 木	10 24	ゆかりごはん にくだんごい あき のやまに 肉団子入り秋の野山煮 みそ汁(わかめ・麩)	ぎゅうにゅう 牛乳 こめ 米粉のりんごケーキ	こめ かたくりこ あぶら 米、片栗粉、油 か こめ さとう 麩、米粉、砂糖	とりひきにく 鶏挽肉、わかめ みそぎゅうにゅう 味噌、牛乳 たまご 卵	ながねぎ しょうが だいこん 長葱、生姜、大根、 にんじん たまねぎ 人参、玉葱、しめじ、 ぶろっこりん ブロッコリー くだもの 果物、りんご	558 kcal 16.1 g
きん 金	11 25	つなさんど ツナサンド じゃーまんさんど ジャーマンサンド さらだ しお じる くだもの サラダ・塩ちゃんこ汁・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ちゃーはん チャーハン	しよくぼん まよねーず 食パン、マヨネーズ くろざとうしよくぼん 黒砂糖食パン、 まーがりん さとう マーガリン、砂糖 あぶらこめ じゃがいも、油、米	つなかん ぶたひきにく ツナ缶、豚挽肉 とりひきにくとうふ 鶏挽肉、豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳、 はむ ハム	たまねぎ にんじん きゃべつ 玉葱、人参、キャベツ きゅうり はくさい もやし、胡瓜、白菜 ながねぎ くだもの 長葱、果物 ぐりんぴーす グリーンピース	516 kcal 17.1 g
ど 土	12 26	た こ はん 炊き込みご飯 ませどあんさらだ マゼドアンサラダ しる ちんげんさい ながねぎ くだもの みそ汁(チンゲン菜・長葱)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ちんすこう	こめ、じゃがいも まよねーず マヨネーズ はくりきこ さとう あぶら 薄力粉、砂糖、油	とりにく みそ 鶏肉、味噌、 ぎゅうにゅう 牛乳	ごぼう、にんじん ごぼう、人参、 ぐりんぴーす、きゅうり グリーンピース、胡瓜 ちんげんさい ながねぎ チンゲン菜、長葱 くだもの 果物	563 kcal 13.7 g

New



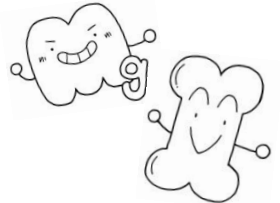
- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。

くりつほいくえんきゅうしよく きゅうよえいほうもくひょうりょう
区立保育園給食における給与栄養目標量

	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
きゅうちもくひょう 給与目標	463kcal	15.1g	549kcal	17.8g
こんげつ へいぎん 今月の平均	485kcal	15.8g	543kcal	16.9g

こんげつ きゅうしよく か
今月の給食だよりは、「噛む」ことについて
あ
とり上げています。
きゅうしよく か ちからははくく こうりょ こんだて
給食でも、「噛む力を育む」ことも考慮して献立をだてています。
こんげつ こんだて にち ろっくくッキー
今月のおすすめかみかみ献立は、8日「ロッククッキー」
にち きりぼしだいこん さらだ
14日「切干大根のサラダ」
にち
16日「きんぴら」です。
か つよ は ほね ぼらんす しょくじ と
よく噛める強い歯や骨をつくるために、バランスのよい食事を摂り、
からだ うご じゅうぶん きゅうよう すいみん こころ
体を動かし、十分な休養(睡眠)を心がけましょう。

うち
お家でもどうぞ！
ろっくくッキー
ロッククッキー



ざいりょう ようじ にんぶん こぶん
材料 幼児5人分(10個分)

はくりきこ
薄力粉 100g
ペーキングパウダー
ペーキングパウダー 2.5g
みず
水 25g
さとう
砂糖 25g
あぶら
油 25g
こーんふれーく さとうづき
コーンフレーク(砂糖付) 20g

つく かた
作り方) ①薄力粉とペーキングパウダーをふるう。
みず さとう くわ と あぶらくわ ま
②水に砂糖を加えてよく溶かし、油を加えて混ぜる。
こなるい くわ きれ ま こな
③さらに粉類を加えて切るように混ぜ、粉っぽさがなくなったら、
こーんふれーく
コーンフレークを合わせる。
とうぶん かる あるみしーと また てんぱん なら や
④等分にして軽くまとめ、アルミシート又は天板に並べ焼く。
とーすたー わつと ふん おーぶん ど やく ふん
*トースター:500W 10～15分 *オーブン)170℃ 約15分