

平成28年 12月 献立表

★QRコードを読み取ると、献立の材料・作り方をご覧いただけます。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	12 26	炊き込みごはん ぶり大根・お浸し みそ汁(わかめ・油揚げ)・果物	牛乳 コーントースト	米、砂糖 食パン、マヨネーズ	ぶり、わかめ 油揚げ、味噌、牛乳 とろけるチーズ	生しいたけ、人参、大根 生姜、白菜、ほうれん草 果物、玉葱、ホールコーン缶 クリームコーン缶	553 kcal 21.7 g
火	13 27	和風スパゲティー サラダ スープ(じゃが芋・人参)・果物	牛乳 中華風おにぎり	スパゲティー、バター 油、砂糖 じゃがいも、米 もち米、ごま油	豚肉、刻みのり 牛乳、鶏挽肉、のり	玉葱、人参、えのきたけ 小松菜、キャベツ もやし、胡瓜、果物 たけのこ(水煮)	569 kcal 18.5 g
水	14	ごはん 魚のオニオンソース 五目煮豆 みそ汁(白菜・水菜)・果物	牛乳 野菜ロール	米、薄力粉、油 砂糖 テーブルロール マーガリン、片栗粉	魚(生鮭) 大豆、味噌 牛乳、豚挽肉	玉葱、人参、ごぼう こんにやく、グリーンピース 白菜、水菜、果物 小松菜	575 kcal 23.3 g
	28	ごはん 魚の酢豚風 みそ汁(長葱・麩)・果物	おかかおにぎり	米、薄力粉、片栗粉 油、じゃがいも、砂糖 麩	魚(かじき) 味噌、削り節、のり	生姜、玉葱、人参 グリーンピース、長葱 果物	520 kcal 14.3 g
木	1 15	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ごま和え すまし汁(大根・人参)・果物	牛乳 味噌蒸しパン	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま 薄力粉	鶏肉、牛乳 味噌	生姜、長葱、白菜 ほうれん草、大根、人参 果物	547 kcal 18.4 g
金	2 16	胚芽パン ロールキャベツ スープ(もやし・小松菜)・果物	牛乳 しょうゆ焼きおにぎり	胚芽パン、マーガリン 片栗粉、パン粉 スパゲティー、米	豚挽肉、卵 牛乳	キャベツ、玉葱 ブロッコリー、人参、もやし 小松菜、果物	517 kcal 19.6 g
土	3 17	煮込みうどん パンプキンサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、片栗粉 マヨネーズ	鶏肉、牛乳	大根、小松菜、長葱 かぼちゃ、胡瓜、人参 果物	532 kcal 14.6 g
月	5 19	チキンカレー コーン入りサラダ スープ(水菜・麩)・果物	たこ焼き風おにぎり	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩 ごま油	鶏肉、削り節 あおのり	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 キャベツ、ホールコーン缶、水菜 果物、万能葱	557 kcal 11.7 g
火	6 20	ごはん 豆腐とれんこんのつくね 土佐和え みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 チュロス	米、パン粉、砂糖 片栗粉、バター 薄力粉、油、粉砂糖	鶏挽肉、味噌 豆腐、削り節 牛乳、卵	れんこん、長葱 ほうれん草、もやし、人参 かぶ、かぶの葉、果物	615 kcal 19.5 g
水	7 21	ごはん 魚の味噌チーズ焼き 煮物 みそ汁(かぼちゃ・小松菜)・果物	牛乳 セサミトースト	米、砂糖、油 さといも、食パン マーガリン 白ごま、黒ごま	魚(生鮭)、味噌 とろけるチーズ 牛乳	ごぼう、人参、さやいんげん かぼちゃ、小松菜 果物	521 kcal 21.2 g
木	8 22	ごはん 野菜入り卵焼き 大根の鶏そぼろ煮 みそ汁(えのき茸・ほうれん草) 果物	牛乳 ツナおにぎり	米、油、砂糖 片栗粉	卵、鶏挽肉、味噌 牛乳、ツナ缶、のり	玉葱、人参、大根 生姜、えのきたけ ほうれん草、果物	557 kcal 18.9 g
金	9	チキンライス サラダ スープ(豆腐・わかめ)・果物	牛乳 大納言クッキー	米、バター、油 砂糖、米粉 ショートニング	鶏肉、豆腐 わかめ、牛乳 小豆	玉葱、グリーンピース 大根、キャベツ、人参 果物	530 kcal 14.5 g
土	10 24	肉入り丼 和風サラダ みそ汁(もやし・長葱)・果物	牛乳 焼き芋	米、油、砂糖 春雨(国産)、片栗粉 さつまいも	豚肉、味噌、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、チンゲン菜、胡瓜 もやし、長葱、果物	516 kcal 14.4 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	490kcal	16.8g	547kcal	17.8g

今年の冬至は12月21日(水)です。

今年も、早いもので、「師走」に入ります。慌ただしくなりますが、健康に留意して新しい年を迎えたいですね。

冬至の21日(水)の給食では、おみそ汁の具をかぼちゃにしました。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。

手洗い、うがいの習慣も続けて、元気に新年を迎えましょう！



あったかスープで身体をあたためよう
～ごはんやパンといっしょにどうぞ～

●豆腐と青梗菜のスープ (大人2人、子ども1人分)

【 材 料 】

人参 1/4本 (50g)
青梗菜 1株 (100g)
長葱 5cm (10g)
豆腐 1/2丁
水 3カップ
コンソメキューブ 1個
醤油 小さじ1
食塩 少々

【 作 り 方 】

- ①人参は、短冊切り、青梗菜は1～2cm幅、長葱は粗みじん切り、豆腐は1口大に切る。
- ②鍋に水と人参を入れて強火にかけ、煮立ったら火を弱めて青梗菜・長葱・コンソメキューブを入れて煮る。
- ③野菜に火が通ったら、豆腐を加えてひと煮して醤油を加える。
- ④塩で味を調える。

家にある残り野菜でもどうぞ！



前日に②まで作っておいて、朝、温める時に豆腐を入れて仕上げると、忙しい朝便利ですね！

