

平成28年 5月 献立表

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	2	ごはん 魚のたんぼぼ焼き 切干大根の煮付け みそ汁(かぼちゃ・小松菜)・果物	牛乳 ココアトースト	米、油、マヨネーズ 砂糖、食パン マーガリン	白身魚、卵 油揚げ、味噌 牛乳	生姜、えのきたけ、人参 切干大根、さやいんげん かぼちゃ、小松菜、果物	519 kcal 19.7 g
	16 30	ごはん 魚のカレー照り焼き 切干大根の煮付け みそ汁(かぼちゃ・小松菜)・果物		米、薄力粉、砂糖 油、食パン マーガリン	魚(生鮭)、油揚げ 味噌、牛乳	人参、切干大根 さやいんげん、かぼちゃ 小松菜、果物	503 kcal 20.2 g
火	17 31	野菜のつゆうどん じゃが芋の煮付け 果物	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖 米粉	豚肉、牛乳、卵	玉葱、人参、キャベツ 小松菜、果物 ほうれん草	531 kcal 14.8 g
水	18	ごはん 魚と野菜のカラフル煮 みそ汁(玉葱・チンゲン菜) 果物	納豆チャーハン	米、片栗粉、油 じゃがいも、砂糖	魚(かじき)、味噌 鶏挽肉 挽きわり納豆 削り節	長葱、にんにく、生姜 人参、ピーマン ホールコーン缶 玉葱、チンゲン菜 果物	525 kcal 16.8 g
木	19	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 和風サラダ みそ汁(もやし・小松菜)・果物	牛乳 ピーチケーキ	米、油、マーマレード 片栗粉、砂糖 薄力粉	鶏肉、味噌 牛乳、卵	玉葱、にんにく チンゲン菜、胡瓜、人参 もやし、小松菜、果物 黄桃缶	565 kcal 18.7 g
金	6 20	6日:わかめごはん 20日:ミルクパン 豆腐入りホワイトシチュー サラダ・果物	しょうゆ焼きおにぎり	油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米 20日:ミルクパン マーガリン	6日:わかめ 鶏肉、牛乳、豆腐	玉葱、人参、パセリ トマト、キャベツ、胡瓜 果物	543 kcal 12.6 g
土	7 21	スパゲティーナポリタン さつま芋のつや煮 スープ(玉葱・小松菜)	牛乳・果物 7日:菓子 21日:お麩ラスク	スパゲティー、油 さつまいも、砂糖 21日:うず麩 マーガリン	豚肉、粉チーズ 牛乳	玉葱、人参、ピーマン 小松菜、果物	581 kcal 16.2 g
月	9 23	ポークカレー 甘酢和え スープ(水菜・麩) 果物	チーズオニオンブレッド	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 麩、バター	豚肉、削り節 ベーコン、牛乳 プロセスチーズ	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 キャベツ、水菜、果物	571 kcal 13.0 g
火	10 24	ごはん 豆腐の五目あん ゆかり和え みそ汁(じゃが芋・キャベツ)・果物	わかめうどん	米、油、砂糖 片栗粉、じゃがいも 乾麺	豚肉、豆腐 味噌、鶏肉、わかめ	玉葱、人参、えのきたけ 絹さや、ほうれん草、もやし キャベツ、果物、長葱	503 kcal 18.0 g
水	11 25	ごはん 魚の香味焼き 煮物 みそ汁(かぶ・油揚げ)・果物	牛乳 トマトジャムパン	米、砂糖 バターロール	魚(生鮭)、油揚げ 味噌、牛乳	生姜、長葱、ごぼう れんこん、人参、大根 さやいんげん、かぶ かぶの葉、果物 トマト、レモン	514 kcal 21.1 g
木	12 26	ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ みそ汁(もやし・水菜)・果物	牛乳 オレンジゼリー 3~5歳クラス:空豆の塩茹で 0~2歳クラス:菓子	米、油、パン粉 砂糖	豚挽肉、卵 味噌、牛乳、粉寒天 粉ゼラチン	玉葱、大根、胡瓜、人参 もやし、水菜、果物 100%オレンジジュース みかん缶 3~5歳クラス:空豆(さや付)	514 kcal 17.9 g
金	13 27	チーズサンド 野菜サンド(小松菜) じゃが芋のカントリースープ 果物	こぎつねおにぎり	食パン、マーガリン 黒砂糖食パン マヨネーズ、油 じゃがいも、砂糖 バター、米	スライスチーズ 豚肉、油揚げ のり	小松菜、玉葱、人参 キャベツ、果物	503 kcal 15.0 g
土	14 28	なかよし丼 サラダ みそ汁(チンゲン菜・長葱)	牛乳 果物 菓子	米、砂糖、片栗粉 油	豚肉、卵、味噌 牛乳	玉葱、グリーンピース もやし、胡瓜、人参 チンゲン菜、長葱、果物	524 kcal 17.2 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	474kcal	16.0g	527kcal	17.0g



旬の食材をおうちでも!

そらまめの茹で方

空豆のごつごつした硬いさやのなかには、ふかふかのベッドに眠るそらまめたちが寝ています。自分でさやをむいてみると、苦手な子どもも茹でたあがりを楽しみに…。ご家庭でもいかがですか!

<茹でかた>

そらまめ 10~15本
(さやつき)
水 しっかりかぶる位
塩 小さじ1

1. 取り出した豆の黒い線状の部分に切り込みを入れる。
2. 鍋に水・塩を入れて沸騰させる。
3. そらまめを入れて2~3分茹で、水気を切る。

茹でたそらまめが余ったら…簡単メニュー5月号を参考に!