

# 平成28年 7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	11 25	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 和風サラダ みそ汁(なす・長葱)・果物	牛乳 ボンデケーキ	米、マヨネーズ 油、砂糖 白玉粉	魚(生鮭)、味噌 牛乳、粉チーズ	パセリ、キャベツ、胡瓜 人参、なす、長葱 果物	523 kcal 21.0 g
火	12 26	ごはん 豆腐のチャンプル トマト みそ汁(チンゲン菜・麩)・果物	牛乳 ジャージャー麺	米、油、片栗粉 ごま油、麩 蒸し中華麺 砂糖	豚肉、豆腐 味噌、牛乳 鶏挽肉	人参、胡瓜、もやし キャベツ、トマト チンゲン菜、果物 にんにく、生姜、長葱	528 kcal 20.9 g
水	13 27	ごはん 魚の味噌チーズ焼き 梅肉和え すまし汁(豆腐・水菜)・果物	牛乳 大学芋	米、砂糖、油 さつまいも 黒ごま	魚(かじき)、味噌 とろけるチーズ 豆腐、牛乳	大根、胡瓜、人参 梅干、水菜 果物	504 kcal 19.4 g
木	14 28	ドライカレー トマトサラダ スープ(冬瓜・オクラ)・果物	牛乳 <b>New!</b> ヨーグルトケーキ	米、バター、油 砂糖、薄力粉	豚挽肉 牛乳、卵 プレーンヨーグルト	にんにく、生姜、玉葱 人参、ピーマン、トマト キャベツ、胡瓜、冬瓜 オクラ、果物、レモン	572 kcal 15.5 g
金	1 15 29	ぶどうパン ホワイトシチュー サラダ 果物	鮭おにぎり	ぶどうパン、油 じゃがいも 薄力粉、砂糖、米 白ごま	鶏肉、牛乳 生鮭、のり	玉葱、人参、パセリ 大根、もやし、胡瓜 果物	521 kcal 15.4 g
土	2 16 30	和風スパゲティ じゃが芋の煮付け スープ(玉葱・水菜)	牛乳・果物 2・30日:菓子 16日:パンプキンパイ	スパゲティ、バター 油、じゃがいも、砂糖 16日:ぎょうざの皮	豚肉、刻みのり、牛乳	玉葱、人参、しめじ 小松菜、水菜、果物 16日:かぼちゃ	562 kcal 18.5 g
月	4	ポークカレー コールスローサラダ スープ(わかめ・麩)・果物	牛乳 葛餅 とうもろこし	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 麩、片栗粉	豚肉、わかめ 牛乳、きな粉	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホ尔特ト缶 キャベツ、胡瓜、果物 とうもろこし	577 kcal 14.6 g
火	5 19	サマーうどん 南瓜の煮物 果物	牛乳 ケチャップライス	乾麺、砂糖 米、バター 油	鶏肉、油揚げ 牛乳、豚挽肉	もやし、胡瓜、トマト かぼちゃ、果物、玉葱 人参、グリーンピース	524 kcal 16.2 g
水	6 20	ごはん 魚のポテト焼き ごま和え みそ汁(玉葱・小松菜)・果物	牛乳 きな粉クリームパン	米、マヨネーズ 乾燥マッシュポテト 砂糖、白ごま バターロール 薄力粉	魚(生鮭)、味噌 牛乳、きな粉 豆乳	パセリ、キャベツ、もやし 人参、玉葱、小松菜 果物	559 kcal 22.1 g
木	7	七夕ちらし 鶏肉の照り焼き サラダ 天の川スープ・果物	牛乳 きらきらゼリー 菓子	米、砂糖、油 そうめん	ツナ缶、鶏肉 牛乳 粉寒天	レモン、胡瓜、人参 黄パプリカ、キャベツ オクラ、果物 100%オレンジジュース 100%リンゴジュース	568 kcal 19.6 g
	21	ごはん 麻婆なす 粉吹芋 スープ(えのき茸・人参・長葱) 果物	牛乳 パンプキンクッキー	米、油、片栗粉 ごま油、じゃがいも 米粉、ショートニング 砂糖	豚挽肉、味噌 牛乳	生姜、にんにく、長葱 なす、人参、パセリ えのきたけ、果物 かぼちゃ	564 kcal 14.5 g
金	8 22	卵サンド 野菜サンド(胡瓜) ミネストラスープ 果物	牛乳 <b>New!</b> そばろおにぎり	食パン、マーガリン マヨネーズ 黒砂糖食パン マカロニ、油 じゃがいも、米、砂糖	卵、鶏肉 鶏挽肉 のり	胡瓜、玉葱、人参 キャベツ、果物 生姜	521 kcal 16.5 g
土	9 23	鶏肉丼 サラダ みそ汁(さつま芋・長葱)	牛乳 果物 菓子	米、油、春雨(国産) 片栗粉、砂糖 さつまいも	鶏肉、味噌 牛乳	玉葱、キャベツ、胡瓜 チンゲン菜、人参 長葱、果物	564 kcal 15.9 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。

## 夏に美味しい野菜の選び方・保存の仕方

### 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	472kcal	16.3g	541kcal	17.8g

イボが残っていてチクチクする  
くらいものを選んでね！曲  
がっていても味は変わりません。  
ラップで包んだり袋に入れて  
野菜室に☆

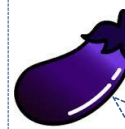
さやが緑色で  
産毛がびっしり  
ついている。産  
毛が立っている  
ものが新鮮！  
新聞紙にくる  
むか袋に入れ  
て冷蔵庫に入  
れてね☆



皮の色は鮮やか  
な緑色！ヒゲは先が  
茶色でふさふさして  
いるものが粒が多い  
わよ。ヒゲはしっとり  
している方が新鮮！  
すぐに食べてほしい  
けど、皮つきのまま  
びったりとラップに包  
んで冷蔵庫に。チル  
ド室の方がいいわ☆



色が均一で濃く、つ  
やがあるものが新鮮！  
袋に入れて野菜室で  
保存してね☆



ハリ・つやがあり  
ずっしりと重みのある  
ものが新鮮！袋にい  
れて冷暗所で保存し  
てね☆

