

平成28年 8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	8/22	ごはん 魚のパン粉焼き 昆布イリチ みそ汁(キャベツ・万能葱)・果物	牛乳 スイートパンプキン	米、マヨネーズ パン粉、油、砂糖 さつまいも バター	魚(生鮭)、豚肉 刻み昆布(乾) さつま揚げ、味噌 牛乳、生クリーム、卵	パセリ、人参、糸こんにゃく キャベツ、万能葱、果物 かぼちゃ	552 kcal 20.5 g
火	9/23	ごはん 麻婆豆腐 お浸し みそ汁(大根・チンゲン菜)・果物	牛乳 ココアちんすこう	米、油、片栗粉 ごま油、薄力粉 砂糖	豚挽肉、味噌、豆腐 牛乳	生姜、にんにく、長葱 人参、もやし、キャベツ モロヘイヤ、大根、 チンゲン菜、果物	543 kcal 16.6 g
水	10/24	ごはん 魚の梅焼き 冬瓜の鶏そぼろ煮 みそ汁(もやし・さやいんげん)・果物	牛乳 コーンマフィン	米、砂糖、片栗粉 薄力粉、油	魚(かじき)、鶏挽肉 味噌、牛乳、卵	梅干、長葱、冬瓜、人参 生姜、もやし さやいんげん 果物、ホールコーン缶	522 kcal 19.5 g
木	25	中華菜飯 南瓜のグラッセ 卵スープ(玉葱・水菜)・果物	きつねうどん	米、油、ごま油 砂糖、バター 片栗粉、乾麺	豚肉、卵、油揚げ	生姜、人参、小松菜 かぼちゃ、玉葱、水菜 果物	500 kcal 14.6 g
金	12/26	12日:キャロットライス 26日:胚芽パン トマトシチュー サラダ・果物	ひじきおにぎり	油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米 12日)バター 26日)胚芽パン マーガリン	鶏肉、ひじき、のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 パセリ、トマト、キャベツ 胡瓜、果物	524 kcal 11.3 g
土	13/27	南蛮うどん マセドアンサラダ	牛乳・果物 13日:菓子 27日:青のりクラッカー	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 27日:薄力粉、砂糖	豚肉、牛乳 27日:あおのり	玉葱、人参、キャベツ 長葱、胡瓜、果物	531 kcal 15.0 g
月	1/29	夏野菜カレー キャベツの甘酢和え レタススープ	牛乳 オレンジシャーベット 0~2歳クラス:オレンジゼリー 菓子	米、油、薄力粉 砂糖	鶏肉、削り節、牛乳 粉寒天	にんにく、生姜、玉葱 なす、赤ピーマン ピーマン、かぼちゃ、長葱 ホールトマト缶、キャベツ 人参、レタス 100%オレンジジュース	561 kcal 13.7 g
	15	野菜カレー キャベツの甘酢和え わかめスープ	牛乳 みかんゼリー 菓子	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	高野豆腐、削り節 わかめ、牛乳 粉寒天、粉ゼラチン	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 キャベツ、みかん缶	507 kcal 11.4 g
火	2/16/30	ツナスパゲティ さつま芋の煮物 切干大根のスープ 果物 New!	2・30日:焼きおにぎり 16日:わかめおにぎり	スパゲティ、油 さつまいも、砂糖 米	ツナ缶、刻みのり 2・30日:味噌 16日:炊きこみわかめ のり	玉葱、人参、ピーマン、 切干大根、にんにく えのきたけ、パセリ 果物	546 kcal 13.7 g
水	3/17/31	ごはん 魚のみそソースかけ ゆかり和え すまし汁(玉葱・水菜)・果物	牛乳 3・31日:バナナ ジャムパン 17日:ココア クリームパン	米、薄力粉、油 砂糖 テーブルロール 17日:バター	魚(生鮭)、味噌 牛乳	玉葱、かぶ、胡瓜、人参 水菜、果物 3・31日:バナナ、レモン	520 kcal 19.7 g
木	4/18	青菜ごはん ジャーマンオムレツ 切干大根のサラダ みそ汁(豆腐・オクラ)・果物	カラフルそうめん	米、油、じゃがいも ごま油、砂糖、白ごま そうめん	豚挽肉、牛乳、卵 豆腐、味噌、鶏肉	小松菜、玉葱、グリーンピース 切干大根、胡瓜、人参 オクラ、果物、トマト	508 kcal 17.8 g
金	5/19	チーズサンド 野菜サンド(キャベツ) 夏野菜スープ・果物	牛乳 おかかチャーハン	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、バター 米	スライスチーズ、鶏肉 牛乳、削り節	キャベツ、玉葱、人参 ズッキーニ、 ホールコーン缶、果物	538 kcal 16.5 g
土	6/20	肉入り丼 三色和え みそ汁(長葱・麩)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉、麩	豚肉、味噌、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、もやし、胡瓜 長葱、果物	532 kcal 15.7 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。
し児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。

~夏野菜のかぼちゃをつかって、おうちでクッキング~

スイートパンプキン

よくあうってね!

〈 材料 〉 *10個分

- かぼちゃ 1/4個 (350g)
- さつまいも 1本 (330g)
- 砂糖 50g
- バター 30g
- 生クリーム 30g
- 卵 1/2個

〈 作り方 〉

- ①かぼちゃ、さつまいもは皮をむいて茹でやすい大きさに切る
- ②①をそれぞれ茹でて水気を切り、温かいうちに潰す。
- ③②、砂糖、バター、生クリームをあわせ、火にかけながら練る。
- ④粗熱がとれたら1人分ずつ形を整えて天板に並べ、表面に溶いた卵をぬり、オーブンで焼く。(170℃ 約10分)

熱いから
きをつけて!

どんな形が
いいかな~?

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
1日目標	463kcal	15.1g	549kcal	17.8g
月の平均	473kcal	15.3g	529kcal	16.5g

*レンジにかけてから
皮をむくと簡単です*

かぼちゃ: 500W 約3分
さつまいも: 500W 約5分

*お手伝いの前に!
よく手を洗いましょう!

