

平成28年 9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	5	ごはん 骨付さんまのやわらか煮 (5歳クラス:さんまの塩焼き) 切干大根の煮物・トマト みそ汁(なす・玉葱)・果物	ヨーグルトースト New!	米、砂糖、油 食パン、マーガリン マーマレード	さんま、油揚げ、味噌 プレーンヨーグルト	生姜、(5歳クラス:レモン) 人参、切干大根 さやいんげん、トマト なす、玉葱、果物	540 kcal 17.4 g
火	6 20	ごはん 炒り豆腐あん 和風サラダ みそ汁(じゃが芋・水菜)	牛乳 ぶどう羹 菓子	米、油、砂糖 片栗粉、じゃがいも	鶏肉、豆腐、卵 味噌、牛乳、粉寒天	人参、しめじ、グリーンピース チンゲン菜、胡瓜、水菜 ベリーA又はキャンベル	527 kcal 18.7 g
水	7 21	ごはん 魚の菊花焼き 土佐和え みそ汁(大根・長葱)・果物	牛乳 炊き込みおにぎり	米、油、マヨネーズ	魚(かじき)、卵 削り節、味噌 牛乳、のり	生姜、えのきたけ、白菜 小松菜、人参、大根 長葱、果物	540 kcal 20.0 g
木	8	ビビンバ じゃがバター スープ(玉葱・わかめ)・果物	牛乳 塩焼きそば	米、油、砂糖 ごま油、白ごま じゃがいも、バター 蒸し中華麺	豚肉、味噌、わかめ 牛乳	生姜、にんにく、もやし 小松菜、人参、玉葱、 果物、キャベツ	546 kcal 18.1 g
金	9 23	ミルクパン コーンシチュー サラダ・果物	二色おはぎ 9日:黒ごま・きな粉 23日:小豆・きな粉	ミルクパン、油、 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米、もち米 9日:黒ごま	鶏肉、牛乳、きな粉 23日:小豆	玉葱、人参、 クリームコーン缶 ホールコーン缶、キャベツ もやし、胡瓜、果物	535 kcal 14.7 g
土	10 24	スパゲティーナポリタン さつまいものつや煮 スープ(チンゲン菜・麩)	牛乳 果物 菓子	スパゲティ、油 さつまいも 砂糖、麩	豚肉、粉チーズ 牛乳	玉葱、人参、ピーマン チンゲン菜、果物	580 kcal 16.4 g
月	12 26	チキンカレー コールスローサラダ スープ(えのき茸・水菜)・果物	にゅうめん	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 そうめん	鶏肉、豚肉	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 キャベツ、胡瓜、水菜 えのきたけ、果物	523 kcal 12.3 g
火	13 27	あんかけ焼きそば 南瓜の煮物 トマトと卵のスープ・果物	牛乳 うめつナおにぎり	油、蒸し中華麺 砂糖、片栗粉 米	豚肉、なると、卵 牛乳、ツナ缶、味噌 のり	玉葱、人参、ピーマン 白菜、もやし、かぼちゃ トマト、果物、梅干	541 kcal 17.9 g
水	14 28	ごはん 魚のかき揚げ・お浸し みそ汁(なす・万能葱)・果物	牛乳 きな粉シュガーパン	米、さつまいも 薄力粉、油、砂糖 バターロール マーガリン	魚(かじき)、卵 味噌、牛乳、きな粉	人参、ピーマン、玉葱 小松菜、なす、万能葱 果物	583 kcal 18.4 g
木	1 29	ごはん・手作りふりかけ New! 五目卵焼き チンゲン菜とわかめの和え物 みそ汁(キャベツ・もやし)・果物	牛乳 上新粉の New! オレンジケーキ	米、ごま油、白ごま、 油、砂糖、片栗粉 上新粉、マーマレード	ちりめんじゃこ 削り節、あおのり 卵、わかめ、ツナ缶 味噌、牛乳	玉葱、人参 たけのこ(水煮) グリーンピース、チンゲン菜 キャベツ、もやし、果物 100%オレンジジュース	583 kcal 18.8 g
	15	ゆかりごはん 五目卵焼き 里芋の煮付け みそ汁(わかめ・麩)・果物	牛乳 月見団子  (0・1歳クラス: マカロニのみたらし)	米、油、砂糖 片栗粉、さといも 麩、上新粉、白玉粉 (0・1歳クラス:マカロニ)	卵、わかめ、味噌 牛乳	玉葱、人参、 たけのこ(水煮) グリーンピース、絹さや、果物	549 kcal 17.6 g
金	2 16 30	ハムサンド 野菜サンド(胡瓜) じゃが芋のカントリースープ・果物	牛乳 2・16日:納豆 チャーハン 30日:焼飯	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン、油 じゃがいも、砂糖、 バター、米	ハム、豚肉、牛乳 2・16日:鶏挽肉 挽きわり納豆、削り節 30日:豚挽肉	胡瓜、玉葱、人参 キャベツ、果物、長葱 30日:グリーンピース	555 kcal 18.9 g
土	3 17	なかよし井 和え物 みそ汁(さつまいも・長葱)	牛乳・果物 3日:菓子 17日:お麩ラスク	米、砂糖、片栗粉 油、さつまいも 17日:うず麩、 マーガリン	豚肉、卵、味噌 牛乳	玉葱、グリーンピース キャベツ、胡瓜、人参、 長葱、果物	552 kcal 17.4 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	489kcal	16.6g	550kcal	17.5g

ご利用下さい!「簡単メニュー」

作ってみてのご感想を、毎月たくさんいただいています。ありがとうございます。

今年度、届いた感想が一番多かった、「もやしと豚挽肉の甘辛味噌丼」(平成28年4月号)より一部をご紹介します。

すごく手軽で美味しかったです。

息子があつという間に完食しました。甘辛さがちょうど良かったのでしょね。親はラー油でピリ辛に!

お家での工夫も、うれしいです。

- * 簡単メニューの検索は・・・、杉並区HP→保育ホットナビ →区立保育園給食→簡単メニュー
- * 保育園給食献立は・・・、「クックパッド 杉並区の給食」へ



少し油っぽく、少しドロップとして子供(もうすぐ2歳)は食べなかつた。

ご意見、参考になります。

豆腐も入れてあわせて食べました。おいしかったのでまた作ります。

生活リズムをつくる上で、夕食も大事にしたい考えから、短時間に調理できるメニューを保育園栄養士が考え、提供しています。