

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	1	ごはん 魚のグラタン風 切干大根の煮付け・トマト みそ汁(キャベツ・小松菜)・果物	マーマレードケーキ	米、油、じゃがいも マヨネーズ、パン粉 砂糖、薄力粉 マーマレード	魚(かじき) 粉チーズ、油揚げ 味噌、卵、牛乳	玉葱、パセリ、人参 切干大根、さやいんげん トマト、キャベツ、小松菜 果物	554 kcal 16.6 g
	15 29	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根の煮付け・トマト みそ汁(かぼちゃ・小松菜)・果物	牛乳 シュガートースト	米、マヨネーズ、油 砂糖、食パン マーガリン	魚(生鮭)、油揚げ 味噌、牛乳	パセリ、人参、切干大根 さやいんげん、トマト かぼちゃ、小松菜、果物	536 kcal 20.4 g
火	2	野菜のつゆうどん じゃが芋の煮付け 果物	牛乳 ちまき風おにぎり	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖 米、もち米 ごま油	豚肉、牛乳 鶏挽肉、のり	玉葱、人参、キャベツ 小松菜、果物 たけのこ	521 kcal 16.3 g
	16 30	肉みそうどん じゃが芋の煮付け 果物	牛乳 うめツナおにぎり	乾麺、油、砂糖 じゃがいも、米	鶏挽肉、味噌、牛乳 ツナ缶、のり	玉葱、生姜、もやし 胡瓜、果物、梅干	522 kcal 16.6 g
水	17 31	ごはん 魚と野菜のカラフル煮 みそ汁(玉葱・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、片栗粉、油 じゃがいも、砂糖	魚(かじき)、味噌 牛乳、粉寒天 粉ゼラチン	長葱、にんにく、生姜 人参、ピーマン ホールコーン缶 玉葱、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)	519 kcal 18.6 g
木	18	ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ みそ汁(なす・えのき茸)・果物	牛乳 ココア蒸しパン	米、油、パン粉 砂糖、薄力粉	豚挽肉、卵 味噌、牛乳	玉葱、大根、胡瓜、人参 なす、えのきたけ 果物	592 kcal 18.4 g
金	19	ミルクパン 豆腐入りホワイトシチュー サラダ 果物	おかかおにぎり	ミルクパン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳、豆腐 削り節、のり	玉葱、人参、パセリ トマト、キャベツ、胡瓜 果物	510 kcal 14.2 g
土	6 20	スパゲティーナポリタン さつま芋のつや煮 スープ(玉葱・チンゲン菜)	牛乳・果物 6日:菓子 20日:お麩ラスク	スパゲティー、油 さつま芋、砂糖 20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 チンゲン菜、果物	584 kcal 15.8 g
月	8 22	チキンカレー 甘酢和え スープ(水菜・麩) 果物	わかめうどん	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 麩、乾麺	鶏肉、削り節 わかめ	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	544 kcal 13.5 g
火	9 23	ごはん 豆腐の五目あん ゆかり和え みそ汁(じゃが芋・長葱)・果物	牛乳 チーズオニオンブレッド	米、油、砂糖 片栗粉、じゃがいも 薄力粉、バター	豚肉、豆腐 味噌、牛乳、ベーコン プロセスチーズ	玉葱、人参、えのきたけ 絹さや、ほうれん草 もやし、長葱、果物	590 kcal 20.3 g
水	10 24	ごはん 魚の香味焼き 煮物・みそ汁(もやし・小松菜) 果物	牛乳 トマトジャムパン	米、砂糖 バターロール	魚(生鮭) 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、もやし 小松菜、果物、トマト レモン	508 kcal 21.0 g
木	11 25	ごはん <b>ダンドリーチキン</b> 和風サラダ・果物 みそ汁(かぶ・油揚げ)	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	米、油、砂糖 米粉	鶏肉 プレーンヨーグルト 油揚げ、味噌 牛乳、卵	にんにく、生姜 チンゲン菜、胡瓜 人参、かぶ、かぶの葉 果物、ほうれん草	579 kcal 19.1 g
金	12 26	チーズサンド 野菜サンド(小松菜) <b>じゃが芋のカントリースープ</b> 果物	牛乳 焼飯	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 鶏肉、牛乳 豚挽肉	小松菜、玉葱、人参 キャベツ、果物、長葱	567 kcal 18.1 g
土	13 27	なかよし丼 サラダ みそ汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 果物 菓子	米、砂糖、片栗粉 油、じゃがいも	豚肉、卵、味噌 牛乳	玉葱、グリーンピース もやし、胡瓜、人参 果物	543 kcal 17.5 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。



## 朝食メニューにいかがですか？

### 『クックパッド 杉並区のおいしい給食』



子どもたちに提供されている保育園の献立から、ご家庭にもおすすめしたい献立を、「クックパッド」に掲載しています。

4月に新しく掲載された献立は、「ポテトとキャベツのスープ」「そぼろおにぎり」「コーントースト」です。

掲載されている中でも、**野菜たっぷりでも食べやすい「ポテトとキャベツのスープ」**や**苦手な野菜も子どもたちの好きなドレッシングで食べられる「ほうれん草サラダ」**は、朝食メニューにもおすすめです。

お買いもの前に、ぜひ参考にしてみてください。



#### 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	15.0g	549kcal	17.8g
今月の平均	482kcal	16.5g	530kcal	21.2g



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	1	ごはん 魚のグラタン風 切干大根の煮付け・トマト みそ汁(キャベツ・小松菜)・果物	マーマレードケーキ	米、油、じゃがいも マヨネーズ、パン粉 砂糖、薄力粉 マーマレード	魚(かじき) 粉チーズ、油揚げ 味噌、卵、牛乳	玉葱、パセリ、人参 切干大根、さやいんげん トマト、キャベツ、小松菜 果物	554 kcal 16.6 g
	15 29	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根の煮付け・トマト みそ汁(かぼちゃ・小松菜)・果物	牛乳 シュガートースト	米、マヨネーズ、油 砂糖、食パン マーガリン	魚(生鮭)、油揚げ 味噌、牛乳	パセリ、人参、切干大根 さやいんげん、トマト かぼちゃ、小松菜、果物	536 kcal 20.4 g
火	2	野菜のつゆうどん じゃが芋の煮付け 果物	牛乳 ちまき風おにぎり	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖 米、もち米 ごま油	豚肉、牛乳 鶏挽肉、のり	玉葱、人参、キャベツ 小松菜、果物 たけのこ	521 kcal 16.3 g
	16 30	肉みそうどん じゃが芋の煮付け 果物	牛乳 うめツナおにぎり	乾麺、油、砂糖 じゃがいも、米	鶏挽肉、味噌、牛乳 ツナ缶、のり	玉葱、生姜、もやし 胡瓜、果物、梅干	522 kcal 16.6 g
水	17 31	ごはん 魚と野菜のカラフル煮 みそ汁(玉葱・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、片栗粉、油 じゃがいも、砂糖	魚(かじき)、味噌 牛乳、粉寒天 粉ゼラチン	長葱、にんにく、生姜 人参、ピーマン ホールコーン缶 玉葱、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)	519 kcal 18.6 g
木	18	ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ みそ汁(なす・えのき茸)・果物	牛乳 ココア蒸しパン	米、油、パン粉 砂糖、薄力粉	豚挽肉、卵 味噌、牛乳	玉葱、大根、胡瓜、人参 なす、えのきたけ 果物	592 kcal 18.4 g
金	19	ミルクパン 豆腐入りホワイトシチュー サラダ 果物	おかかおにぎり	ミルクパン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳、豆腐 削り節、のり	玉葱、人参、パセリ トマト、キャベツ、胡瓜 果物	510 kcal 14.2 g
土	6 20	スパゲティーナポリタン さつま芋のつや煮 スープ(玉葱・チンゲン菜)	牛乳・果物 6日:菓子 20日:お麩ラスク	スパゲティー、油 さつま芋、砂糖 20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 チンゲン菜、果物	584 kcal 15.8 g
月	8 22	チキンカレー 甘酢和え スープ(水菜・麩) 果物	わかめうどん	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 麩、乾麺	鶏肉、削り節 わかめ	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	544 kcal 13.5 g
火	9 23	ごはん 豆腐の五目あん ゆかり和え みそ汁(じゃが芋・長葱)・果物	牛乳 チーズオニオンブレッド	米、油、砂糖 片栗粉、じゃがいも 薄力粉、バター	豚肉、豆腐 味噌、牛乳、ベーコン プロセスチーズ	玉葱、人参、えのきたけ 絹さや、ほうれん草 もやし、長葱、果物	590 kcal 20.3 g
水	10 24	ごはん 魚の香味焼き 煮物・みそ汁(もやし・小松菜) 果物	牛乳 トマトジャムパン	米、砂糖 バターロール	魚(生鮭) 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、もやし 小松菜、果物、トマト レモン	508 kcal 21.0 g
木	11 25	ごはん <b>ダンドリーチキン</b> 和風サラダ・果物 みそ汁(かぶ・油揚げ)	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	米、油、砂糖 米粉	鶏肉 プレーンヨーグルト 油揚げ、味噌 牛乳、卵	にんにく、生姜 チンゲン菜、胡瓜 人参、かぶ、かぶの葉 果物、ほうれん草	579 kcal 19.1 g
金	12 26	チーズサンド 野菜サンド(小松菜) <b>じゃが芋のカントリースープ</b> 果物	牛乳 焼飯	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 鶏肉、牛乳 豚挽肉	小松菜、玉葱、人参 キャベツ、果物、長葱	567 kcal 18.1 g
土	13 27	なかよし丼 サラダ みそ汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 果物 菓子	米、砂糖、片栗粉 油、じゃがいも	豚肉、卵、味噌 牛乳	玉葱、グリーンピース もやし、胡瓜、人参 果物	543 kcal 17.5 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。



## 朝食メニューにいかがですか？

### 『クックパッド 杉並区のおいしい給食』



子どもたちに提供されている保育園の献立から、ご家庭にもおすすめしたい献立を、「クックパッド」に掲載しています。

4月に新しく掲載された献立は、「ポテトとキャベツのスープ」「そぼろおにぎり」「コーントースト」です。

掲載されている中でも、**野菜たっぷりでも食べやすい「ポテトとキャベツのスープ」**や**苦手な野菜も子どもたちの好きなドレッシングで食べられる「ほうれん草サラダ」**は、朝食メニューにもおすすめです。

お買いもの前に、ぜひ参考にしてみてください。



#### 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	15.0g	549kcal	17.8g
今月の平均	482kcal	16.5g	530kcal	21.2g

