

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	7/21	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 パンキンパイ	米、マヨネーズ パン粉、油、砂糖 ぎょうざの皮	魚(生鮭)、豚肉 刻み昆布(乾) さつま揚げ、味噌 牛乳	パセリ、人参、糸こんにゃく キャベツ、万能葱、果物 かぼちゃ	563 kcal 22.1 g
火	8/22	ごはん 麻婆豆腐 お浸し みそ汁(大根・チンゲン菜)・果物	牛乳 たご焼き風おにぎり	米、油、片栗粉 ごま油	豚挽肉、味噌、豆腐 牛乳、削り節 あおのり	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、万能葱	524 kcal 17.2 g
水	9/23	青菜ごはん 魚の梅焼き ごま和え・みそ汁(もやし・オクラ) 果物	牛乳 コーンケーキ	米、砂糖、白ごま 薄力粉、油	魚(かじき)、味噌 牛乳、卵	小松菜、梅干、長葱 キャベツ、さやいんげん 人参、もやし、オクラ 果物、ホールコーン缶	512 kcal 19.0 g
木	10/24	ごはん 五目卵焼き 冬瓜の鶏そぼろ煮 みそ汁(じゃが芋・わかめ)・果物	カラフルそうめん	米、油、砂糖 片栗粉、じゃがいも そうめん	卵、鶏挽肉、わかめ 味噌、鶏肉	玉葱、人参、たけのこ さやいんげん、冬瓜 生姜、果物、胡瓜 トマト	505 kcal 18.4 g
金	25	胚芽パン トマトシチュー サラダ・果物	New! おかかチーズおにぎり	胚芽パン、マーガリン 油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米	鶏肉、削り節 プロセスチーズ 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 14.4 g
土	12/26	南蛮うどん マセドアンサラダ	果物 12日:牛乳・菓子 26日:コーンフレーク 牛乳かけ	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 26日:コーンフレーク	豚肉、牛乳	玉葱、人参、キャベツ 長葱、胡瓜、果物	533 kcal 15.0 g
月	14	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	508 kcal 11.4 g
	28	夏野菜カレー キャベツの甘酢和え レタススープ	牛乳 オレンジゼリー	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、ズッキーニ 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	524 kcal 13.2 g
火	1/15/29	ツナスパゲティ さつま芋の煮物 スープ 果物	1・15日:焼きおにぎり 29日:わかめおにぎり	スパゲティ、油 さつま芋、砂糖 米	ツナ缶、刻みのり 1・15日:味噌 29日:炊きこみわかめ のり	玉葱、人参、ピーマン、 えのきたけ、パセリ 果物	526 kcal 13.0 g
水	2/16/30	ごはん 魚のみそソースかけ ゆかり和え すまし汁(玉葱・人参)・果物	牛乳 2・30日:トマト ジャムパン 16日:ココア クリームパン	米、薄力粉、油 砂糖 テーブルロール 16日:バター	魚(生鮭)、味噌 牛乳	玉葱、かぶ、胡瓜 人参、果物 2・30日:トマト、レモン	522 kcal 19.6 g
木	3/17/31	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	503 kcal 14.8 g
金	4/18	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 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	キャベツ、玉葱、人参 ズッキーニ ホールコーン缶、果物	532 kcal 16.3 g
土	5/19	豚肉丼 酢醤油和え みそ汁(長葱・麩)	牛乳 果物 菓子	米、油 春雨(国産) 片栗粉、砂糖、麩	豚肉、味噌、牛乳	玉葱、キャベツ、もやし 胡瓜、長葱、果物	541 kcal 17.0 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。
- ★7月提供予定の果物～すいか・オレンジ・グレープフルーツ・デラウェア  
(入荷状況により変わります)

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	15.0g	549kcal	17.8g
今月の平均	469kcal	15.7g	523kcal	16.6g

～ご家庭で包んでみませんか？～

8月7・21日(月)のおやつ **パンキンパイ**

ぎょうざの皮、かぼちゃ、砂糖、油を用意して、  
トースター(500w 10～12分)で焼けば出来上がり!

詳しい量、作り方は、『クックパッド 杉並区のおいしい給食』に掲載しています。

中身もいろいろ  
試してみてください。

チーズとハム! ツナマヨ!  
ジャム! ポテトサラダ! などなど。



料理の前に、  
手を洗いましょう!

