

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質
				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	kcal/g
月	4	まいたけ炊き込みご飯 魚の菊花焼き 三色和え みそ汁(じゃが芋・長葱)・果物	 ヨーグルト-toast	米、油、マヨネーズ 砂糖、じゃがいも 食パン、マーガリン マーメレード	鶏挽肉、魚(かじき) 卵、味噌 プレーンヨーグルト	まいたけ、生姜 えのきたけ チンゲン菜、キャベツ 人参、長葱、果物	504 kcal 18.2 g
火	5 19	ごはん 炒り豆腐あん 土佐和え みそ汁(もやし・水菜)・果物	おろし人参とツナの スパゲティ- バター	米、油、砂糖 片栗粉、スパゲティ- バター	鶏肉、豆腐、卵 削り節、味噌 ツナ缶	人参、しめじ、グリーンピース 白菜、小松菜、もやし 水菜、果物	540 kcal 19.8 g
水	6 20	ごはん 魚のフライ サラダ みそ汁(大根・わかめ)・果物	6日:そぼろおにぎり 20日:二色おはぎ (小豆・きな粉)	米、薄力粉、パン粉 油、砂糖 20日:もち米	魚(生鮭)、卵 わかめ、味噌 6日:鶏挽肉、のり 20日:きな粉、小豆	キャベツ、もやし、人参 大根、果物 6日:生姜	540 kcal 19.4 g
木	7 21	ビビンバ じゃが芋の煮つけ スープ(玉葱・麩)	牛乳 ぶどう羹 菓子	米、油、砂糖 ごま油、白ごま じゃがいも、麩	豚肉、味噌、卵 牛乳、粉寒天	生姜、にんにく、もやし 小松菜、人参、玉葱 ベリーA又はキャンベル	520 kcal 17.5 g
金	8 22	ミルクパン 肉団子スープ サラダ 果物	牛乳 小魚ピラフ	ミルクパン、片栗粉 春雨(国産)、ごま油 油、砂糖、米、バター	鶏挽肉、豚挽肉 牛乳、ちりめんじゃこ	生姜、長葱、白菜 人参、チンゲン菜 キャベツ、胡瓜 果物、玉葱、ピーマン	533 kcal 19.3 g
土	9	スパゲティ-ナポリタン 大根サラダ スープ(もやし・チンゲン菜)	牛乳 果物 菓子	スパゲティ-、油 砂糖	豚肉、粉チーズ 牛乳	玉葱、人参、ピーマン 大根、胡瓜、もやし チンゲン菜、果物	543 kcal 15.7 g
月	11 25	ポークカレー サラダ スープ(えのき茸・水菜)・果物	牛乳 大学芋	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 さつまいも、黒ごま	豚肉、牛乳	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、えのきたけ 水菜、果物	595 kcal 12.8 g
火	12 26	あんかけ焼きそば 南瓜の煮物 トマトと卵のスープ 果物	いなり寿司	油、蒸し中華麵 砂糖、片栗粉 米	豚肉、なると、豆腐 卵、油揚げ	玉葱、人参、ピーマン 白菜、もやし、かぼちゃ トマト、果物	531 kcal 17.5 g
水	13 27	ごはん 骨付さんまのやわらか煮 (27日:5歳児クラス 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	牛乳 シュガーパン	米、砂糖、油 バターロール マーガリン	さんま、油揚げ 味噌、牛乳	生姜 27日:5歳児クラスレモン 人参、切干大根 きやいんげん、トマト なす、玉葱、果物	594 kcal 19.2 g
木	14 28	わかめごはん タンドリーチキン 和風サラダ みそ汁(キャベツ・小松菜)・果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、油、砂糖 米粉	炊き込みわかめ 鶏肉、プレーンヨーグルト 味噌、牛乳、きな粉 豆乳	にんにく、生姜 チンゲン菜 胡瓜、人参、キャベツ 小松菜、果物	566 kcal 18.9 g
金	1 15 29	ハムサンド 野菜サンド(きんぴら) じゃが芋のカントリースープ・果物	茶飯おにぎり	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン、油 砂糖、白ごま じゃがいも、バター 米	ハム、豚肉、のり	ごぼう、人参、玉葱 キャベツ、果物	511 kcal 14.3 g
土	2 16 30	なかよし丼 和え物 みそ汁(さつまいも・長葱)	牛乳・果物 2・30日:菓子 16日:お麩ラスク	米、砂糖、片栗粉 油、さつまいも 16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 もやし、胡瓜、人参 長葱、果物	503 kcal 17.2 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。
- ★9月提供予定の果物～梨・巨峰・すいか・オレンジ・グレープフルーツ(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	484kcal	16.1g	542kcal	17.4g

9月1日は防災の日

ご家庭で、緊急時の備えはしていますか？ いざという時のために大切な飲料水、缶詰、調理せずに食べられる備蓄食料品(アルファ化米、レトルト食品等)の備えを最低でも3日分(9食分)確保しておくことで安心です。

\*カセットコンロ等の熱源があると、温かいレトルトご飯や汁ものが食べられます。準備は早めにしておくことで良いですね！ラジオや懐中電灯、ミルクや缶切りなどの準備もお忘れなく・・・。



区立保育園では、飲料水・アルファ化米の準備をしています。9月1日(金)の「じゃが芋のカントリースープ」を、災害時用のペットボトルの水を使用して作ります。その際、各園で子どもたちに防災備蓄の話をしていきます。



レトルト食品を温めるための湯せん用鍋等も必要です。



1日に必要な水の量の目安は、大人で3ℓ、1歳未満の乳児は1ℓです。



熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。



缶詰は、魚・肉加工品や味付け缶など、調理不要で、そのまま食べられる物を選ぶと便利です。

参考:農林水産省ホームページ「家庭用食料品備蓄ガイド」