

# 平成30年 1月 献立表

★QRコードを読み取ると、献立の材料・作り方をご覧いただけます。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	22	ごはん 魚の味噌チーズ焼き <b>炒めなます</b> すまし汁(白菜・チンゲン菜) 果物	牛乳 じゃこトースト	米、砂糖、油 白ごま、食パン マヨネーズ	白身魚、味噌 とろけるチーズ 油揚げ、牛乳 しらす干し、あおのり	大根、れんこん、人参 さやいんげん、白菜 チンゲン菜、果物 玉葱	502 kcal 19.8 g
火	9 23	ごはん 豆腐の五目あん 磯和え みそ汁(さつまいも・長葱)・果物	牛乳 餃子蒸しパン	米、油、砂糖、 片栗粉、さつまいも 薄力粉、ごま油	豚肉、豆腐、のり 味噌、牛乳 豚挽肉	玉葱、人参、しめじ グリンピース ほうれん草、白菜、長葱 果物、にら、キャベツ	545 kcal 19.4 g
水	10 24	ごはん 魚のフライ サラダ みそ汁(玉葱・小松菜)・果物	手作りりんごジャムサンド	米、薄力粉、パン粉 油、砂糖、食パン	魚(生鮭)、卵 味噌	キャベツ、もやし、人参 玉葱、小松菜、果物 りんご、レモン	509 kcal 18.4 g
木	11 25	ごはん <b>タンダリーチキン</b> おかか和え みそ汁(かぶ・かぶの葉・油揚げ) 果物	11日:お汁粉 0・1歳クラス: だまこのお汁粉 25日:牛乳 ボンデケーキ	米、白玉粉 11日:米粉、砂糖 0・1歳クラス:片栗 粉 25日:油	鶏肉 プレーンヨーグルト 削り節、油揚げ 味噌 11日:小豆 25日:牛乳、粉チーズ	にんにく、生姜 白菜、もやし、かぶ かぶの葉、果物	520 kcal 21.1 g
金	12 26	ミルクパン コーンシチュー 大根サラダ 果物	きんぴらおにぎり	ミルクパン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 のり	玉葱、人参、クリームコーン缶 ホールコーン缶、大根 キャベツ、果物 ごぼう	510 kcal 13.8 g
土	13 27	和風スパゲティ さつまいものつや煮 スープ(玉葱・チンゲン菜)・果物	牛乳 お麩ラスク	スパゲティ、バター 油、さつまいも、砂糖 うず麩、マーガリン	豚肉、刻みのり 牛乳	玉葱、人参、しめじ 小松菜、チンゲン菜 果物	524 kcal 16.8 g
月	15 29	冬野菜カレー <b>甘酢和え</b> わかめスープ・果物	田舎風すいとん	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、バター	豚肉、削り節 わかめ、鶏肉 味噌	にんにく、生姜、玉葱 人参、ごぼう、れんこん 長葱、ホールトマト缶 白菜、果物、大根 かぼちゃ	521 kcal 13.4 g
火	16 30	五目うどん 南瓜のマヨネーズ焼き 果物	いなり寿司	乾麺、油、マヨネーズ 米、砂糖	鶏肉、油揚げ	玉葱、人参、大根 小松菜、かぼちゃ 果物	528 kcal 15.0 g
水	17 31	かじきのそぼろごはん 肉じゃが・ブロッコリー みそ汁(大根・小松菜) 果物	牛乳 ミルククリームパン	米、砂糖、油 じゃがいも、片栗粉 バターロール マッシュマロ、薄力粉	かじき、豚肉、味噌 牛乳、豆乳	玉葱、人参、糸こんにゃく ブロッコリー、大根 小松菜、果物	549 kcal 18.2 g
木	4 18	味噌うどん じゃが芋の煮付け 果物	牛乳 ジャム入りカップケーキ	乾麺、油、じゃがいも 砂糖、薄力粉 ジャム	高野豆腐、味噌 わかめ、卵、牛乳	大根、人参、長葱 果物	520 kcal 16.9 g
金	5 19	ごはん 松風焼き 煮しめ みそ汁(白菜・わかめ)・果物	ゆかりおにぎり	米、砂糖、パン粉 白ごま、油、さといも	豚挽肉、鶏挽肉 卵、味噌 高野豆腐、わかめ のり	長葱、ごぼう、人参 絹さや、白菜、果物	514 kcal 17.1 g
土	6 20	ごはん ツナのチーズローフ 煮しめ みそ汁(白菜・わかめ)・果物	ゆかりおにぎり	米、油、パン粉 油、さといも、砂糖	ツナ缶、卵、牛乳 とろけるチーズ 高野豆腐、わかめ 味噌、のり	玉葱、ごぼう、人参 絹さや、白菜、果物	587 kcal 18.9 g
土	6 20	うま煮丼 サラダ みそ汁(もやし・麩)	牛乳 果物 菓子	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン 油、じゃがいも、 薄力粉、砂糖、米	ハム、鶏肉 豚挽肉	ほうれん草、にんにく 生姜、玉葱、人参 大根、豆苗、果物 グリンピース	539 kcal 15.5 g
土	6 20	うま煮丼 サラダ みそ汁(もやし・麩)	牛乳 果物 菓子	米、油、片栗粉 砂糖、麩	豚肉、味噌 牛乳	玉葱、人参、白菜 グリンピース、キャベツ チンゲン菜、もやし 果物	526 kcal 15.0 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。
- ★1月提供予定の果物～みかん・りんご・いよかん



明けましておめでとうございます。  
良い年になりますようお祈り申し上げます。本年もよろしく申し上げます。



## 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	473kcal	15.6g	527kcal	16.8g



今年は、1月7日が日曜日のため、園と一緒に味わうことはできません。お店で「七草セット」を購入して、七草粥を作ってみませんか？



## 新しい年も健康に過ごせますように・・・。

1月7日(日)に、七草が入ったお粥を食べると、年末年始に色いろ食べ過ぎて、弱っている胃の調子を整えて、新たに新年を元気に過ごせると言われています。

### 【春の七草】



せり (せり)



なずな (ペンペン草)



ごぎょう (ハハコグサ)



はこべら (はこべ)



ほとけのぞ (コオタニビラコ)



すずな (かぶ)



すずしろ (だいこん)