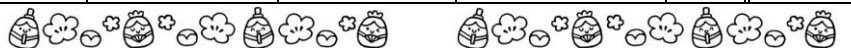


| 曜日 | 日付 | 昼食 | おやつ | 材 料 名 | | | エネルギーたんぱく質 kcal/g | 延長補食 |
|----|---------|--|---------------------------------------|--|---|---|--------------------|------------------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 月 | 2/16/30 | 2・16日：胚芽パン 30日：ケチャップライス ホワイトシチュー サラダ 果物 | 2・16日：こぎつねおにぎり 30日：おかかおにぎり | 油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 米 2・16日：胚芽パン | 鶏肉、牛乳、のり 2・16日：油揚げ 30日：削り節 | 玉葱、人参、チンゲン菜 もやし、果物 30日：グリーンピース | 571 kcal 13.6 g | ジャム入り カップケーキ スープ |
| 火 | 3 | ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のサラダ すまし汁(はんぺん・三つ葉) 果物 | ひな祭りゼリー ひなあられ | 米、砂糖、白ごま、油 カルピス、ひなあられ | 高野豆腐、鶏挽肉 鶏肉、紅白はんぺん 粉寒天、粉ゼラチン 生クリーム | ホールコーン缶 人参、絹さや、菜の花 ほうれん草、白菜、みつば 果物、いちご | 555 kcal 19.5 g | じゃが芋のカレー煮 スープ |
| | 17/31 | 味噌うどん ポテトサラダ 果物 | 牛乳 焼飯 | 乾麺、油、じゃがいも マヨネーズ、米 | 鶏肉、味噌、油揚げ 牛乳、豚挽肉 | 大根、人参、チンゲン菜 長葱、胡瓜、果物 | 574 kcal 17.0 g | |
| 水 | 4/18 | ごはん 魚のフライ 梅肉和え みそ汁(大根・長葱) 果物 | New 牛乳 米粉のココアマフィン | 米、薄力粉、パン粉 油、米粉 コーンスターチ、砂糖 | 魚(生鮭)、卵 味噌、牛乳 豆乳(成分無調整) | かぶ、胡瓜、梅干 大根、長葱、果物 | 556 kcal 19.2 g | 雑炊 |
| 木 | 5/19 | ごはん 野菜入り卵焼き 和風サラダ みそ汁(豆腐・小松菜) 果物 | 5日：牛乳 ピザまん 19日：ぼたもち (小豆・きな粉) | 米、油、砂糖、片栗粉 5日：薄力粉 19日：もち米 | 卵、豆腐、味噌 5日：牛乳、豚挽肉 19日：小豆、きな粉 | 玉葱、人参、チンゲン菜 白菜、小松菜、果物 5日：トマトピューレ にんにく、ピーマン | 532 kcal 18.6 g | 和風パスタ スープ |
| 金 | 6 | ポークカレー コールスローサラダ わかめスープ 果物 | じゃこトースト | 米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 食パン、マヨネーズ | 豚肉、わかめ しらす干し、あおのり | 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、果物 | 543 kcal 12.9 g | ゆかりおにぎり みそ汁 |
| 土 | 7/21 | スパゲティーナポリタン じゃが芋のつや煮 スープ(もやし・チンゲン菜) 果物 | 牛乳 お麩ラスク | スパゲティー、油 じゃがいも、砂糖 うず麩、マーガリン | 豚肉、粉チーズ 牛乳 | 玉葱、人参、ピーマン もやし、チンゲン菜、果物 | 505 kcal 15.9 g | 牛乳 菓子 |
| 月 | 9/23 | ハムサンド 野菜サンド(ほうれん草) ミネストラスープ サラダ 果物 | 切干大根のおにぎり | 食パン、マヨネーズ 黒糖食パン、マカロニ 油、じゃがいも、砂糖 米 | ハム、豚肉、鶏挽肉 のり | ほうれん草、玉葱、人参 キャベツ、大根、チンゲン菜 果物、切干大根 | 513 kcal 15.2 g | 野菜うどん |
| 火 | 10/24 | ごはん 手作りがんもどき お浸し みそ汁(玉葱・人参) 果物 | ラーメン | 米、片栗粉、油 生中華麺、ごま油 | 鶏挽肉、ひじき、豆腐 味噌、豚肉 | 人参、大根、白菜、小松菜 玉葱、果物、もやし ホールコーン缶 | 504 kcal 16.0 g | しょうゆ 焼きおにぎり みそ汁 |
| 水 | 11/25 | ごはん 魚の野菜あんかけ 粉吹芋 みそ汁(白菜・万能葱) 果物 | 牛乳 納豆チャーハン | 米、油、砂糖、片栗粉 じゃがいも | 魚(かじき)、味噌 牛乳、鶏挽肉 挽き割り納豆、削り節 | 玉葱、人参、ピーマン 白菜、万能葱、果物 長葱 | 555 kcal 20.5 g | バナナケーキ スープ |
| 木 | 12/26 | わかめごはん 花焼売 ブロッコリーの炒め物 みそ汁(えのき茸・ほうれん草) 果物 | 牛乳 ソフトクッキー | 米、片栗粉、ごま油 しゅうまいの皮、油 薄力粉、マーガリン 砂糖 | 炊き込みわかめ 豚挽肉、ベーコン 味噌、牛乳、卵 | 生姜、長葱、グリーンピース 玉葱、人参、ブロッコリー えのきたけ、ほうれん草 果物 | 556 kcal 18.7 g | 炊き込みごはん みそ汁 |
| 金 | 13/27 | ごはん 魚の香味焼き 煮物 みそ汁(さつま芋・水菜) 果物 | 牛乳 きな粉クリームパン | 米、砂糖、さつまいも テーブルロール 薄力粉 | 魚(生鮭)、味噌 牛乳、きな粉 豆乳(成分無調整) | 生姜、長葱、ごぼう れんこん、人参、大根 さやいんげん、水菜 果物 | 520 kcal 21.4 g | さつま芋の 茶巾絞り スープ |
| 土 | 14/28 | 豚肉の甘辛丼 サラダ すまし汁(わかめ・麩) | 牛乳 果物 菓子 | 米、油、砂糖、白ごま 麩 | 豚肉、味噌、わかめ 牛乳 | 長葱、人参、キャベツ、大根 胡瓜、果物 | 526 kcal 15.6 g | 牛乳 菓子 |

- ★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。
- ★3月提供予定の果物〜りんご・いよかん・いちご・甘夏・オレンジ
(入荷状況により変わります)
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。



今年度もたくさんの感想をありがとうございました！

「簡単メニュー」は、生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはん」
につながるように夕食も大切にしてほしいという考えから、短時間で作れるものを毎月
紹介しています。保育園栄養士が試作し、提案していますのでぜひ参考にして下さい。

☆簡単メニューの検索は、杉並区HP→保育園→ナビ→杉並子育てサイト

→区立保育園給食→簡単メニュー

いただいた
感想の一部を
紹介します。

区立保育園給食における給与栄養目標量

| | 乳 児 | | 幼 児 | | 延長補食(幼児) | |
|-------|---------|-------|---------|-------|----------|-------|
| | エネルギー | たんぱく質 | 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 | 89kcal | 2.2g |
| 今月の平均 | 447kcal | 16.3g | 535kcal | 17.3g | 95kcal | 2.0g |

マヨ照り焼きチキン

「とても食べやすく大人も子どもも大好きな味です。
冷めても美味しいのでお弁当メニューでもOKでした。」

塩昆布とツナの炊き込みごはん

「簡単なのにとても手が込んだような味でした。」
「包丁を使うことなく手軽にできるので忙しい毎日の
定番になりそうです。とてもおいしかったです。」

なすのそぼろあん

「丼にして出したらペロリと平らげてくれました。」
「レンジでなくフライパンで作りました。
リピートしたいと思います。」

鶏ささみのみぞれ煮

「大根おろしのひと手間ですっかり美味しくよかったです。
ささみがバツパズ、ふんわりしてました。」