

平成31年 4月 献立表

★QRコードを読み取ると、太字の献立の材料・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	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	1 15	ピラフ ミネストラスープ 大根サラダ 果物	ゆかりおにぎり	米、油、バター マカロニ じゃがいも、砂糖	豚挽肉、鶏肉 のり	玉葱、人参 キャベツ、大根 もやし、果物	507 kcal 13.3 g	じゃがおかかみそ汁
火	2 16	スパゲティナーポリタン サラダ スープ(もやし・水菜) 果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	スパゲティ、油 砂糖、米粉	豚肉、粉チーズ 牛乳、きな粉 豆乳(成分無調整)	玉葱、人参 ピーマン、キャベツ 大根、胡瓜、もやし 水菜、果物	576 kcal 16.1 g	カレー風味ごはん みそ汁
水	3 17	ごはん 魚の蒲焼風 梅肉和え みそ汁(豆腐・ほうれん草)・果物	牛乳 おかかチャーハン	米、薄力粉、片栗粉 油、砂糖	魚(かじき)、豆腐 味噌、牛乳、削り節	かぶ、胡瓜、人参 梅干、ほうれん草 果物、玉葱	535 kcal 19.2 g	にんじんケーキ スープ
木	4 18	4日:茶飯 18日:筍ごはん 菜の花蒸し・ブロッコリー みそ汁(白菜・万能葱)・果物	牛乳 バナナスコーン	米、片栗粉、薄力粉 ショートニング 砂糖	豚挽肉、鶏挽肉 味噌、牛乳	18日:新たけのこ (ゆで) 生姜、玉葱 ホールコーン缶 ブロッコリー、白菜 万能葱、果物 バナナ	508 kcal 15.6 g	わかめおにぎり みそ汁
金	5 19	ポークカレー コールスローサラダ スープ(わかめ・麩) 果物	牛乳 セサミトースト	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩 食パン、マーガリン 白ごま	豚肉、わかめ 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 果物	598 kcal 15.3 g	和風パスタ スープ
土	6 20	五目うどん 南瓜の煮物	牛乳 果物 菓子	乾麺、油 砂糖	豚肉、牛乳	玉葱、人参、大根 小松菜、かぼちゃ 果物	509 kcal 15.9 g	牛乳 菓子
月	8 22	ツナのケチャップライス 春野菜シチュー 果物	青菜おにぎり	米、油 じゃがいも、薄力粉	ツナ缶、鶏肉 牛乳、のり	玉葱 グリーンピース セロリ、人参 グリーンアスパラ 果物、小松菜	547 kcal 13.2 g	カップケーキ スープ
火	9 23	ごはん 麻婆豆腐 お浸し みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 パンプキンクッキー	米、油、片栗粉 ごま油、薄力粉 ショートニング 砂糖	豚挽肉、豆腐 味噌、牛乳	生姜、にんにく 長葱、人参 ほうれん草 キャベツ、かぶ かぶの葉、果物 かぼちゃ	557 kcal 16.3 g	炊き込みごはん みそ汁
水	10 24	ごはん 魚の西京焼き 土佐和え 肉入りけんちん汁・果物	牛乳 中華風おにぎり	米、砂糖、油 ごま油	魚(生鮭)、味噌 削り節、豚肉 豆腐、牛乳 鶏挽肉、のり	生姜、小松菜 もやし、大根 人参、長葱、果物	502 kcal 21.6 g	煮込みうどん
木	11 25	グリーンピースごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツの甘酢和え・トマト みそ汁(人参・チンゲン菜)・果物	南蛮うどん	米、油、マーマレード 片栗粉、砂糖 乾麺	鶏肉、削り節 味噌、豚肉	グリーンピース(さやつき) 玉葱、にんにく キャベツ、生姜 トマト、人参 チンゲン菜 果物、小松菜 長葱	532 kcal 18.8 g	ねぎみそ 焼きおにぎり すまし汁
金	12 26	鮭ごはん 肉じゃが みそ汁(大根・小松菜) 果物	牛乳 シュガーパン	米、油、じゃがいも 砂糖、片栗粉 テーブルロール マーガリン	生鮭、豚肉 味噌、牛乳	玉葱、人参、絹さや 大根、小松菜 果物	548 kcal 16.8 g	ふかし芋 みそ汁
土	13 27	肉入り丼 サラダ みそ汁(もやし・長葱) 13日:果物	牛乳 13日:ココア ちんすこう 27日:果物・菓子	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉 13日:薄力粉	豚肉、味噌、牛乳	にんにく、生姜 玉葱、人参 キャベツ、胡瓜 もやし、長葱、果物	570 kcal 15.2 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。
- ★4月提供予定の果物～オレンジ・いちご・りんご(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。
- ☆平成31年4月からパン納品業者が変わります。全園、安定した品質での提供のために4・5月パンの使用はおやつのみとします。

ご入園、ご進級おめでとうございます

保育園での新しい生活に慣れるためにおすすめしたいのは、「早く寝て、朝ごはんを食べて登園する生活リズムを作ること」です。親子で整えていきましょう！

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	463 kcal	15.0g	549kcal	17.8g	89 kcal	2.9g
今月の平均	483 kcal	15.7g	539 kcal	16.5g	98 kcal	2.2g

給与栄養目標量について

保育園では昼食とおやつを合わせて、1日の必要量のうち、幼児(3～5歳)は43%、乳児(1～2歳)は50%を摂取します。日常不足しやすいビタミン、ミネラルは1日の必要量の45%、脂肪はエネルギーの20～30%にしています。1日の野菜の量は昼食とおやつのみで60～100gを考慮して献立をたてています。延長補食は1日の幼児必要量の7%分量です。乳児は幼児量の85%になっています。

牛乳の量について

東京都が作成した「幼児向け食事バランスガイド」によると幼児(3～5歳)の1日の乳製品摂取量は2つ(SV)となっています。これは牛乳の場合200mlにあたるので、1日の半分=1つ(SV)の100mlを保育園で提供しています。乳児(1～2歳)の場合は1日の乳製品摂取量は3つ(SV)300mlなので、朝のおやつ(80ml)を含め、160mlを保育園で提供しています。

