

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	5/19	ツナサンド 野菜サンド(キャベツ) 夏野菜スープ 果物	牛乳 チャールハン	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン、油 じゃがいも、バター 米	ツナ缶、鶏肉 牛乳、豚挽肉	キャベツ、玉葱、人参 ズッキーニ ホールコーン缶、果物 レタス、グリーンピース	529 kcal 16.7 g	みそうどん
火	6/20	ごはん 麻婆豆腐 お浸し スープ(大根・小松菜) 果物	牛乳 バナナクッキー	米、油、片栗粉 ごま油、薄力粉 マーガリン、砂糖	豚挽肉、味噌 豆腐、牛乳	生姜、にんにく、長葱 人参、もやし、キャベツ モロヘイヤ、大根 小松菜、果物 バナナ	526 kcal 15.5 g	ゆかりおにぎり みそ汁
水	7/21	ごはん 魚の香味焼き・サラダ みそ汁 (じゃが芋・チンゲン菜・油揚げ) 果物	牛乳 オレンジゼリー 菓子	米、砂糖、油 じゃがいも	魚(生鮭)、油揚げ 味噌、牛乳 粉寒天	生姜、長葱、キャベツ もやし、人参 チンゲン菜、果物 100%オレンジジュース	504 kcal 19.3 g	じゃがおかか みそ汁
木	8/22	中華菜飯 南瓜の煮付け みそ汁(豆腐・万能葱) 果物	牛乳 ジャム入りカップケーキ	米、油、ごま油 砂糖、薄力粉 ジャム	豚肉、豆腐、味噌 牛乳	生姜、人参、小松菜 かぼちゃ、万能葱 果物	543 kcal 16.3 g	カレー風味ごはん みそ汁
金	9/23	ごはん 魚の梅焼き 昆布イリチ みそ汁(もやし・オクラ) 果物	牛乳 カスタードクリームパン	米、油、砂糖 テーブルロール 薄力粉、バター	魚(かじき)、豚肉 刻み昆布 さつま揚げ、味噌 牛乳、卵	梅干、長葱 人参、糸こんにゃく もやし、オクラ、果物	518 kcal 21.3 g	茶飯おにぎり みそ汁
土	10/24	五目うどん ポテトサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、じゃがいも マヨネーズ	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、大根 小松菜、胡瓜、果物	529 kcal 14.7 g	牛乳 菓子
月	26	胚芽パン トマトシチュー サラダ 果物	おかかチーズおにぎり	胚芽パン 油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 米	豚肉、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、キャベツ、胡瓜 果物	509 kcal 14.9 g	じゃが芋の 味噌だれかけ すまし汁
火	13/27	メキシカンライス かぼちゃのサラダ わかめスープ 果物	牛乳 にんじんケーキ	米、バター 油、マヨネーズ 薄力粉、砂糖	高野豆腐、わかめ 牛乳	玉葱、人参 ホールコーン缶 グリーンピース、かぼちゃ 胡瓜、果物	523 kcal 11.0 g	茶漬け
水	14	ごはん チーズ入りツナの木葉焼き 冬瓜と高野豆腐の煮物 みそ汁(なす・水菜) 果物	こぎつねそうめん	米、油、じゃがいも 砂糖、そうめん	ツナ缶、粉チーズ 高野豆腐、味噌 油揚げ	玉葱、冬瓜、人参 なす、水菜、果物 胡瓜、トマト	502 kcal 16.7 g	わかめおにぎり みそ汁
	28	ごはん 魚のパン粉焼き 冬瓜の鶏そぼろ煮 みそ汁(なす・水菜) 果物	カラフルそうめん	米、マヨネーズ パン粉、砂糖 片栗粉、そうめん	魚(生鮭) 鶏挽肉、味噌 鶏肉	パセリ、冬瓜、人参 生姜、なす、水菜 果物、胡瓜、トマト	502 kcal 21.0 g	
木	1/29	スパゲティーマイトソース さつま芋の煮物 スープ(キャベツ・人参) 果物	ひじきおにぎり	スパゲティ、油 さつま芋、砂糖 米	豚挽肉、粉チーズ ひじき、のり	にんにく、生姜 玉葱、人参 ホールトマト缶 トマトピューレ、キャベツ 果物	555 kcal 14.5 g	カップケーキ スープ
	15	ツナスパゲティーマイトソース さつま芋の煮物 スープ(キャベツ・人参) 果物		スパゲティ、油 さつま芋、砂糖 米	ツナ缶、刻みのり ひじき、のり	にんにく、玉葱、人参 ピーマン、キャベツ 果物	519 kcal 12.8 g	
金	2/30	夏野菜カレー キャベツの甘酢和え レタススープ 果物	牛乳 ココアトースト	米、油、薄力粉 砂糖、食パン マーガリン	豚肉、削り節 牛乳	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、果物	570 kcal 14.9 g	にんじんごはん みそ汁
	16	高野豆腐のそぼろごはん マセドアンサラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 果物		米、油、砂糖 じゃがいも 食パン、マーガリン	高野豆腐、わかめ 味噌、牛乳	人参、かぼちゃ 玉葱、果物	512 kcal 13.8 g	
土	3/17/31	鶏肉丼 酢醤油和え みそ汁(長葱・麩) 3日:果物	3日:コーンフレーク牛乳かけ 17・31日: 牛乳・果物・菓子	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉、麩 3日:コーンフレーク	鶏肉、味噌、牛乳	玉葱、キャベツ、もやし 胡瓜、長葱、果物	536 kcal 16.6 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。
- ★8月提供予定の果物～オレンジ・グレープフルーツ・すいか・デラウェア(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。

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	462 kcal	15.0g	549kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	483kcal	15.5g	528kcal	16.1g	99kcal	2.4g

毎月配布しています！

『簡単メニュー』への感想をありがとうございます！

「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。保育園の栄養士が試作をし、提案したものです。
ぜひ参考にしてください。
感想もおまちしています！



毎月の配布に加えて、区のホームページにも掲載しています。
☆杉並区HP→保育ホットナビ→杉並子育てサイト→区立保育園給食→簡単メニュー