

令和2年 4月 献立表

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	13 27	胚芽パン 春野菜シチュー 彩りサラダ 果物	ゆかりおにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 のり	セロリ、玉葱、人参 グリーンアスパラ キャベツ、胡瓜 果物	505 kcal 14.6 g	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
火	14 28	スパゲティミートソース サラダ スープ(もやし・水菜) 果物	牛乳 おおかみチャーハン	スパゲティ、油 薄力粉、砂糖 米	豚挽肉、牛乳 削り節	にんにく、生姜 玉葱、人参 キャベツ、大根 小松菜、もやし 水菜、果物	575 kcal 16.8 g	野菜マフィン スープ
水	1 15	ごはん 魚の西京焼き お浸し けんちん汁・果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、砂糖、油 米粉	魚(生鮭)、味噌 豆腐、牛乳 きな粉 豆乳(成分無調整)	生姜、小松菜 もやし、大根、人参 長葱、果物	504 kcal 19.8 g	茶漬け
木	2 16 30	チキンカレー キャベツの甘酢和え スープ(かぶ・チンゲン菜) 果物	南蛮うどん	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 乾麺、片栗粉	鶏肉、削り節 豚肉	にんにく、生姜 玉葱、人参、長葱 ホールトマト缶 キャベツ、かぶ チンゲン菜、果物 小松菜	580 kcal #### g	わかめ おにぎり みそ汁
金	3 17	3日:茶飯 17日:ごはん 菜の花蒸し・ブロッコリー みそ汁(白菜・油揚げ) 果物	牛乳 ジャムサンド	米、片栗粉 食パン、ジャム	豚挽肉、鶏挽肉 油揚げ、味噌 牛乳	17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 果物	536 kcal 19.4 g	ふかし芋 みそ汁
土	4 18	肉入り丼 和風サラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 18日:果物	牛乳 4日:果物・菓子 18日:ちんすこう	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉 18日:薄力粉	豚肉、わかめ 味噌、牛乳	にんにく、生姜 玉葱、人参 ほうれん草 キャベツ、果物	572 kcal 15.1 g	牛乳 菓子
月	6 20	胚芽パン ポテトとキャベツのスープ ツナサラダ 果物	牛乳 鶏飯風おにぎり	胚芽パン じゃがいも、油 砂糖、米	鶏肉、ツナ缶 牛乳、鶏挽肉 のり	玉葱、人参 キャベツ ホールコーン缶 大根、胡瓜、果物	507 kcal 18.3 g	コーンケーキ スープ
火	7 21	ごはん 麻婆豆腐 土佐和え みそ汁(じゃが芋・わかめ)・果物	牛乳 にんじんケーキ	米、油、片栗粉 じゃがいも 薄力粉、砂糖	豚挽肉、味噌 豆腐、削り節 わかめ、牛乳	生姜、にんにく 長葱、人参 キャベツ、胡瓜 果物	520 kcal 16.2 g	チャーハン スープ
水	8 22	ごはん 魚の蒲焼風 ゆかり和え みそ汁(ほうれん草・油揚げ) 果物	牛乳 青菜おにぎり	米、薄力粉、片栗粉 油、砂糖	魚(かじき) 油揚げ、味噌 牛乳、のり	白菜、胡瓜、人参 ほうれん草、果物 小松菜	528 kcal 18.6 g	煮込みうどん
木	9 23	9日:ごはん 23日:グリンピースごはん 鶏肉のマーマレード煮 大根サラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 パンブキンクッキー	米、油、マーマレード 片栗粉、砂糖 薄力粉 ショートニング	鶏肉、味噌 牛乳	23日:グリンピース (さやつき) 玉葱、にんにく 大根、もやし、人参 かぶ、かぶの葉 果物、かぼちゃ	598 kcal 18.0 g	カレー風味 ごはん みそ汁
金	10 24	ごはん 魚の照り焼き マゼドアンサラダ・トマト みそ汁(玉葱・小松菜) 果物	牛乳 シュガーパン	米、砂糖 じゃがいも、油 テーブルロール マーガリン	魚(生鮭)、味噌 牛乳	生姜、胡瓜、人参 トマト、玉葱 小松菜、果物	526 kcal 20.4 g	パスタ ナポリタン スープ
土	11 25	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

- ★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。



ご入園、ご進級おめでとうございます

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！



給与栄養目標量について

給食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をと考え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  
を給食で提供しています。  
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を給食で提供しています。



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	463 kcal	15.0g	548kcal	17.8g	89 kcal	2.2g
今月の平均	445kcal	16.4g	538 kcal	17.3g	96 kcal	2.1g