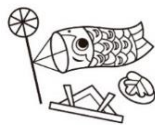


# 令和2年 5月 献立表

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	11 25	胚芽パン カレーシチュー トマト入りサラダ 果物	牛乳 おかかおにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 削り節、のり	にんにく、生姜 玉葱、人参、トマト キャベツ、胡瓜 果物	553 kcal 17.1 g	トマトケーキ スープ
火	12 26	野菜のつゆうどん じゃが芋のツナ煮 果物	牛乳 ピラフ	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖 米、バター	豚肉、ツナ缶 牛乳、豚挽肉	玉葱、人参 キャベツ、小松菜 グリーンピース、果物	541 kcal 17.1 g	焼きおにぎり すまし汁
水	13 27	ごはん 魚と野菜のカラフル煮 みそ汁(玉葱・チンゲン菜) 果物	牛乳 ジャム入り カップケーキ	米、片栗粉、油 じゃがいも、砂糖 薄力粉、ジャム	魚(かじき)、味噌 牛乳	長葱、にんにく 生姜、人参 ピーマン ホールコーン缶 玉葱、チンゲン菜 果物	572 kcal 18.0 g	ねぎ飯 みそ汁
木	14 28	ハッシュドポーク サラダ スープ(かぶ・ほうれん草) 果物	牛乳 オレンジゼリー 3~5歳クラス: 空豆の塩茹で 0~2歳クラス:菓子	米、油、薄力粉 砂糖	豚肉、牛乳 粉寒天 粉ゼラチン	にんにく、生姜 玉葱、人参、長葱 トマトピューレ グリーンピース、大根 もやし、かぶ ほうれん草、果物 100%オレンジジュース みかん缶 3~5歳クラス:空豆	546 kcal 14.4 g	みそうどん
金	1 15 29	ごはん 鶏肉のオニオンソース 三色和え みそ汁(豆腐・わかめ) 果物	牛乳 きな粉トースト	米、薄力粉、油 砂糖、食パン マーガリン	鶏肉、豆腐 わかめ、味噌 牛乳、きな粉	玉葱、チンゲン菜 白菜、人参、果物	559 kcal 20.1 g	芋もち みそ汁
土	2 16 30	うま煮井 お浸し みそ汁(さつま芋・玉葱) 30日:果物	2・16日: 牛乳・果物・菓子 30日:コンフレク 牛乳かけ	米、油、片栗粉 砂糖、さつまいも 30日:コンフレク	豚肉、味噌、牛乳	玉葱、人参 キャベツ ほうれん草、もやし 果物	554 kcal 16.2 g	牛乳 菓子
月	18	胚芽パン じゃが芋のカントリースープ ほうれん草サラダ 果物	牛乳 ちまき風おにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、砂糖 バター、米、もち米	豚肉、ツナ缶 牛乳、鶏挽肉 のり	玉葱、人参 キャベツ ほうれん草、もやし 果物 たけのこ(ゆで)	515 kcal 18.9 g	ほうれん草 ケーキ スープ
火	19	ごはん 豆腐の五目あん 磯和え みそ汁(大根・水菜) 果物	牛乳 米粉のココアマフィン	米、油、砂糖 片栗粉、米粉 コーンスターチ	豚肉、豆腐 のり、味噌、牛乳 豆乳(成分無調整)	玉葱、人参 えのきたけ、絹さや キャベツ、胡瓜 大根、水菜、果物	557 kcal 16.9 g	ケチャップ ライス スープ
水	20	ごはん 焼き魚のみそだれかけ 酢醬油和え すまし汁(小松菜・麩) 果物	牛乳 バナナクッキー	米、砂糖、白ごま 麩、薄力粉 マーガリン、油	魚(かじき)、味噌 牛乳	白菜、もやし、人参 小松菜、果物 バナナ	502 kcal 16.9 g	パスタ インディアン スープ
木	7 21	ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ みそ汁(キャベツ・万能葱) 果物	和風スパゲティ	米、油、パン粉 砂糖 スパゲティ バター	豚挽肉、味噌 豚肉、刻みのり	玉葱、大根、胡瓜 人参、キャベツ 万能葱、果物 小松菜	546 kcal 18.1 g	雑炊
金	8 22	ごはん 魚の風味焼き かぼちゃのサラダ みそ汁(もやし・チンゲン菜)・果物	牛乳 揚げパン	米、薄力粉、油 砂糖 テーブルロール	魚(生鮭)、あおのり 味噌、牛乳	生姜、かぼちゃ 胡瓜、人参 もやし、チンゲン菜 果物	575 kcal 20.8 g	さつま芋の 茶巾絞り みそ汁
土	9 23	肉うどん さつま芋のつや煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、片栗粉 さつまいも、砂糖	豚肉、牛乳	玉葱、人参 キャベツ チンゲン菜、果物	525 kcal 14.7 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。
- ★5月提供予定の果物～オレンジ・グレープフルーツ・甘夏  
(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値

	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	452kcal	16.5g	549kcal	17.5g	99kcal	2.2g

## 5月はそらまめが旬です

絵本「そらまめくんのベッド」にあるように空豆のさやの中はふわふわです。さやがおおきく、むきやすいため親子でさやむきをするのも楽しいですね。

### 【空豆の塩ゆで】♪作り方のポイント♪

さやからだしたそら豆に、少し切り目を入れると皮からだしやすく、食べやすいです。沸騰した湯に小さじ1の塩を加え、2~3分茹でます(空豆のさや10~15本分が目安)。**火が通りやすいので茹ですぎに注意です。**

5月14日、28日の  
おやつ(3~5歳児クラス)に  
「空豆の塩茹で」を  
提供します!

