

令和2年 6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	8/22	胚芽パン ホワイトシチュー 和風サラダ 果物	梅おにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 のり	玉葱、人参、胡瓜 チンゲン菜、果物 梅干	513 kcal 15.1 g	じゃが芋の みたらし みそ汁
火	9/23	肉味噌スパゲティ 南瓜の煮付け スープ(キャベツ・わかめ) 果物	牛乳 大納言クッキー	スパゲティ、油 砂糖、片栗粉 米粉 ショートニング	豚挽肉、味噌 わかめ、牛乳 小豆	玉葱、人参、もやし かぼちゃ、キャベツ 果物	601 kcal 17.6 g	野菜茶漬け
水	10/24	ごはん 魚の風味焼き きんぴら みそ汁(なす・玉葱) 果物	牛乳 しらすおにぎり	米、薄力粉 油、砂糖	魚(生鮭) あおのり 味噌、牛乳 しらす干し、のり	生姜、れんこん ごぼう、人参、大根 さやいんげん、なす 玉葱、果物	566 kcal 20.8 g	カップケーキ スープ
木	11/25	ポークカレー キャベツの甘酢和え スープ(もやし・ほうれん草) 果物	きつねうどん	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 乾麺	豚肉、削り節 油揚げ	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱 ホールトマト缶 キャベツ、もやし ほうれん草、果物 小松菜	559 kcal 14.1 g	ゆかりおにぎり みそ汁
金	12/26	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 お浸し みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 和風トースト	米、油 マーマレード 片栗粉、食パン	鶏肉、味噌 牛乳、あおのり	玉葱、にんにく チンゲン菜、もやし 人参、かぶ かぶの葉、果物	512 kcal 19.0 g	にゅうめん
土	13/27	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め みそ汁(じゃが芋・長葱) 27日:果物	牛乳 13日:果物・菓子 27日:ココアちんすこう	米、油、砂糖 じゃがいも 27日:薄力粉	鶏挽肉、高野豆腐 豚肉、味噌、牛乳	人参、玉葱、キャベツ 長葱、果物	539 kcal 14.1 g	牛乳 菓子
月	1/15/29	胚芽パン ミネストラスープ ツナサラダ 果物	牛乳 1・15日: しょうゆ焼きおにぎり 29日:かやくおにぎり	胚芽パン マカロニ、油 じゃがいも 砂糖、米	豚肉、ツナ缶 牛乳 29日:油揚げ のり	玉葱、人参 キャベツ、大根 胡瓜、果物	534 kcal 18.4 g	バナナケーキ スープ
火	2	ごはん すき焼き風煮 おかかおえ みそ汁(大根・水菜) 果物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米、油、砂糖 薄力粉	豚肉、豆腐 削り節、味噌 牛乳	玉葱、人参 糸こんにゃく、小松菜 もやし、大根、水菜 果物、かぼちゃ	566 kcal 17.6 g	ちゃんぽんめん
	16/30	枝豆ごはん すき焼き風煮 おかかおえ みそ汁(大根・水菜) 果物	牛乳 あじさい羹 菓子	米、油、砂糖	豚肉、豆腐 削り節、味噌 牛乳、粉寒天	枝豆、玉葱、人参 糸こんにゃく、小松菜 もやし、大根、水菜 果物 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース	515 kcal 17.5 g	
水	3/17	ごはん 魚のマリネ・トマト みそ汁(キャベツ・えのき茸) 果物	牛乳 にんじんケーキ	米、薄力粉、油 砂糖	魚(生鮭)、味噌 牛乳	玉葱、人参、胡瓜 トマト、キャベツ えのきたけ、果物	542 kcal 18.6 g	チャーハン スープ
木	4/18	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ みそ汁(さつま芋・ほうれん草) 果物	青菜おにぎり	米、油、パン粉 砂糖、さつまいも	豚挽肉 味噌、のり	玉葱、キャベツ 人参、ほうれん草 果物、小松菜	544 kcal 15.4 g	さつま芋の 甘煮 みそ汁
金	5/19	ごはん 魚の梅煮 大根サラダ みそ汁(玉葱・油揚げ) 果物	牛乳 シュガーパン	米、砂糖、油 テーブルロール マーガリン	魚(かじき) 油揚げ、味噌 牛乳	生姜、梅干、大根 胡瓜、玉葱、果物	516 kcal 19.0 g	わかめおにぎり みそ汁
土	6/20	煮込みうどん マゼドアンサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖	鶏肉、牛乳	玉葱、大根、小松菜 長葱、胡瓜、人参 果物	509 kcal 15.2 g	牛乳 菓子

- ★6月の献立について・・・6月の給食を改めて安全に提供するために、4月・5月の献立も含まれています。
- ★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。
- ★6月提供予定の果物→オレンジ・メロン・グレープフルーツ(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。



給食のメニューをご家庭でも！ 『クックパッド 杉並区のおいしい給食』

子どもたちに提供されている保育園の献立から、ご家庭にもおすすめしたい献立を「クックパッド」に掲載しています。
昼食やおやつのご献立を掲載しています。



区立保育園給食における給と栄養目標量

	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	444kcal	16.2g	537kcal	17.2g	96kcal	2.1g



「クックパッド 杉並区のおいしい給食」で検索を！

今月の献立の中では、
鶏肉のマーマレード煮・魚のマリネ・魚の梅煮
和風サラダ・キャベツの甘酢和え・あじさい羹

等多数掲載中！

