

令和2年 7月 献立表

杉並区立保育園

No.	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		
①	月	6/20	胚芽パン カレーシチュー ハリハリサラダ 果物 New	牛乳 かじきのそばろおにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 かじき、のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、切干大根 胡瓜、果物	570 kcal 18.5 g	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
②	火	7	七夕ちらし 鶏肉の照り焼き サラダ 天の川スープ 果物 	きらきらゼリー 菓子	米、砂糖、油 そうめん	ツナ缶、鶏肉 粉寒天	胡瓜、人参 ホールコーン缶 キャベツ、もやし オクラ、果物 100%オレンジジュース 100%りんごジュース	509 kcal 16.7 g	ジャム入り カップケーキ スープ
		21	サマーうどん 南瓜の煮物 果物	牛乳 焼飯	乾麺、砂糖 米、油	鶏肉 油揚げ、牛乳 豚挽肉	もやし、胡瓜、トマト かぼちゃ、果物 長葱、人参	537 kcal 17.3 g	
③	水	8/22	ごはん 魚の西京焼き 野菜炒め すまし汁(冬瓜・チンゲン菜) 果物	牛乳 ちんすこう	米、砂糖、油 薄力粉	魚(生鮭)、味噌 豚肉、牛乳	生姜、玉葱、キャベツ 人参、冬瓜 チンゲン菜、果物	526 kcal 19.4 g	茶漬け
④	木	9	ごはん 鶏肉のオニオンソース トマトサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ) 果物	ジャージャー麺	米、薄力粉、油 砂糖、蒸し中華麺 片栗粉	鶏肉、油揚げ 味噌、豚挽肉	玉葱、トマト、もやし 胡瓜、かぶ、果物 にんにく、生姜 長葱、人参	546 kcal 19.5 g	しょうゆ焼き おにぎり みそ汁
⑤	金	10	ごはん 麻婆なす 粉吹芋 スープ(豆腐・小松菜) 果物	牛乳 ヨーグルトースト	米、油、片栗粉 じゃがいも 食パン、マーガリン 砂糖 マーマレード	豚挽肉、味噌 あおのり、豆腐 牛乳 プレーンヨーグルト	生姜、にんにく 長葱、なす、人参 小松菜、果物	516 kcal 15.9 g	ねぎ飯 みそ汁
⑥	土	11/25	肉入り丼 サラダ みそ汁(じゃが芋・長葱) 25日:果物	牛乳 11日:果物・菓子 25日:マシュマロ クラッカーサンド	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉、じゃがいも 25日:クラッカー マシュマロ	豚肉、味噌 牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、胡瓜 チンゲン菜、長葱 果物	543 kcal 15.4 g	牛乳 菓子
⑦	月	13/27	胚芽パン ポテトとキャベツのスープ グリーンサラダ 果物	牛乳 鶏飯風おにぎり	胚芽パン じゃがいも、油 砂糖、米	豚肉、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 グリーンアスパラ 果物	508 kcal 18.9 g	野菜パスタ スープ
⑧	火	14/28	ごはん 紅焼豆腐 チンゲン菜とわかめの和え物 スープ(麩・水菜) 果物	牛乳 かぼちゃのスコーン	米、油、片栗粉 麩、薄力粉 ショートニング 砂糖	豚挽肉、味噌 豆腐、わかめ ツナ缶、牛乳	生姜、にんにく 長葱、人参 チンゲン菜、水菜 果物、かぼちゃ	532 kcal 16.9 g	ひじきおにぎり みそ汁
⑨	水	15/29	ごはん 魚の照り焼き マセドアンサラダ みそ汁(もやし・小松菜) 果物 New	牛乳 1日:焼飯 15・29日:とうもろこし きな粉のおにぎり	米、砂糖 じゃがいも、油	魚(生鮭)、味噌 牛乳 1日:豚挽肉 15・29日:きな粉	生姜、胡瓜、人参 もやし、小松菜 果物 1日:長葱 15・29日:とうもろこし	548 kcal 20.8 g	小松菜ケーキ スープ
⑩	木	2/16	チキンカレー コールスローサラダ スープ(冬瓜・万能葱) 果物	米粉のココアマフィン	米、油 じゃがいも 薄力粉、砂糖 米粉 コーンスターチ	鶏肉 豆乳(成分無調整)	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 冬瓜、万能葱、果物	574 kcal 11.1 g	かぼちゃの 茶巾 みそ汁
		30	わかめうどん	米、油 じゃがいも 薄力粉、砂糖 乾麺	鶏肉、豚肉 わかめ	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 冬瓜、万能葱、果物	574 kcal 14.8 g		
⑪	金	3/17/31	ごはん 煮魚 甘酢和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) 果物	牛乳 3日:きな粉シュガーパン 17・31日:トマトジャムパン	米、砂糖 テーブルロール 3日:マーガリン	魚(かじき) 削り節、油揚げ 味噌、牛乳 3日:きな粉	生姜、もやし、人参 キャベツ、果物 17・31日:トマト レモン	510 kcal 19.8 g	梅おにぎり みそ汁
⑫	土	4/18	スパゲティーナボリタン じゃが芋のつや煮 スープ(玉葱・チンゲン菜)	牛乳 果物 菓子	スパゲティ、油 じゃがいも、砂糖	豚肉、牛乳	玉葱、人参、ピーマン チンゲン菜、果物	558 kcal 15.7 g	牛乳 菓子

★7月の献立について・・・安全な給食の提供を安定させるため、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。

★7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食栄養目標量

	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
給食目標	463 kcal	15.0g	548kcal	17.8g	89 kcal	2.2g
今月の平均	444kcal	16.5g	536kcal	17.5 g	98kcal	2.2g

旬のトマトでさわやかジャム作り！

～トマトジャムパン～ (幼児5人分)



<材料>

- ・ロールパン 5個
- ・完熟トマト 中1個
- ・砂糖 大さじ4弱
- ・レモン汁 小さじ1

<作り方>

- ①トマトは湯むきし種を除き、ざく切りにして鍋に入れ、砂糖を加えてしばらく置く。
- ②①にレモン汁を加えて煮詰める。
- ③パンに切り目を入れ、②を塗る。

☆給食では17・31日(金)のおやつに提供します。