

令和2年 8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	3/17/31	胚芽パン トマトシチュー サラダ 果物	牛乳 青菜おにぎり	胚芽パン 油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 米	豚肉、牛乳、のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 グリーンピース、キャベツ 胡瓜、果物、小松菜	566 kcal 17.5 g	野菜うどん
火	4/18	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 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	523 kcal 15.5 g	芋もち みそ汁
水	5/19	ごはん 魚の香味焼き 昆布イリチ みそ汁(玉葱・チンゲン菜) 果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、砂糖、油 米粉	魚(生鮭)、豚肉 刻み昆布 さつま揚げ、味噌 牛乳、きな粉 豆乳(成分無調整)	生姜、長葱、人参 糸こんにゃく、玉葱 チンゲン菜、果物	533 kcal 20.9 g	ケチャップライス スープ
木	6/20	中華菜飯 酢醤油和え みそ汁(なす・水菜) 果物	牛乳 インディアン スパゲティ	米、油、砂糖 スパゲティ	豚肉、味噌、牛乳 豚挽肉	生姜、人参、小松菜 大根、胡瓜 なす、水菜、果物 玉葱	520 kcal 17.4 g	ちんすこう スープ
金	7/21	ごはん 魚の野菜あんかけ 粉吹芋 みそ汁(キャベツ・万能葱) 果物	牛乳 ココアクリームパン	米、油、砂糖、片栗粉 じゃがいも テーブルロール 薄力粉、バター	魚(かじき)、味噌 牛乳	玉葱、人参、ピーマン キャベツ、万能葱 果物	514 kcal 19.8 g	雑炊
土	8/22	五目うどん 南瓜の煮付け	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、砂糖	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、大根 小松菜、かぼちゃ 果物	501 kcal 15.5 g	牛乳 菓子
月	24	胚芽パン 夏野菜スープ サラダ 果物	牛乳 焼きおにぎり	胚芽パン 油、じゃがいも 砂糖、米	鶏肉、牛乳、味噌	玉葱、人参、ズッキーニ ホールコーン缶、大根 胡瓜、果物	509 kcal 17.0 g	じゃがおかか みそ汁
火	11/25	11日:ツナコーヤスパゲティ 25日:スパゲティミートソース さつま芋の煮物 スープ(キャベツ・人参) 果物	オレンジゼリー 菓子	スパゲティ、油 さつま芋、砂糖	粉寒天 11日:高野豆腐 ツナ缶 25日:豚挽肉	にんにく、生姜、玉葱 人参、キャベツ、果物 100%オレンジジュース 11日:グリーンピース 25日:ホールトマト缶 トマトピューレ	535 kcal 14.2 g	ピラフ スープ
水	12/26	ごはん 焼き魚のみそだれかけ 冬瓜の煮物 すまし汁(豆腐・オクラ) 果物	牛乳 チャーハン	米、砂糖、片栗粉 油	魚(かじき)、味噌 豆腐、牛乳、豚挽肉	冬瓜、人参、オクラ 果物、レタス	516 kcal 19.4 g	野菜マフィン スープ
木	13	メキシカンライス かぼちゃのサラダ コーンスープ 果物	こぎつねそうめん	米、油、砂糖 そうめん	高野豆腐、牛乳 油揚げ	玉葱、人参 グリーンピース、かぼちゃ 胡瓜、クリームコーン缶 ホールコーン缶、果物 トマト	503 kcal 12.6 g	茶飯おにぎり みそ汁
	27	夏野菜カレー キャベツの甘酢和え レタススープ 果物		米、油、薄力粉 砂糖、そうめん	豚肉、削り節 油揚げ	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 胡瓜、トマト	535 kcal 13.8 g	
金	14	二色おにぎり(ゆかり・わかめ) じゃが芋のツナ煮 みそ汁(長葱・麩) 果物	牛乳 にんじんケーキ	米、油、じゃがいも 砂糖、片栗粉、麩 薄力粉	のり、炊きこみわかめ ツナ缶、味噌 牛乳	玉葱、人参、グリーンピース 長葱、果物	526 kcal 13.0 g	炊き込み ごはん みそ汁
	28	二色おにぎり(ゆかり・わかめ) 肉じゃが みそ汁(長葱・麩) 果物	牛乳 きな粉トースト	米、油、じゃがいも 砂糖、片栗粉、麩 食パン、マーガリン	のり、炊きこみわかめ 豚肉、味噌 牛乳、きな粉	玉葱、人参、グリーンピース 長葱、果物	514 kcal 15.4 g	
土	1/15/29	高野豆腐のそぼろごはん ポテトサラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 29日:果物	1・15日:牛乳・果物 菓子 29日:コーンフレーク 牛乳かけ	米、油、砂糖 じゃがいも 29日:コーンフレーク	高野豆腐、わかめ 味噌、牛乳	人参、玉葱、果物	526 kcal 13.5 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	463 kcal	15.0g	548kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	433kcal	15.6g	524kcal	16.3g	99kcal	2.3g

毎月配布しています！ 『簡単メニュー』



「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

