

令和2年 9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	14 28	胚芽パン 肉団子スープ サラダ 果物	牛乳 ピラフ	胚芽パン、片栗粉 春雨(国産)、油 砂糖、米	鶏挽肉、豚挽肉 牛乳、鶏肉	生姜、長葱、白菜、人参 チンゲン菜、キャベツ 胡瓜、果物、玉葱	512 kcal 19.8 g	さつま芋ケーキ スープ
火	15 29	あんかけ焼きそば 南瓜の煮物 スープ(豆腐・チンゲン菜) 果物	牛乳 1日:大納言クッキー 15・29日:ぶどう羹・菓子	油、蒸し中華麺 砂糖、片栗粉 1日:米粉、ショートニング	豚肉、なると 豆腐、牛乳 1日:小豆 15・29日:粉寒天	玉葱、人参、ピーマン 白菜、もやし、かぼちゃ チンゲン菜、果物 15・29日: ベリーA又はキャンベル	539 kcal 17.2 g	焼飯 みそ汁
水	16 30	ごはん 魚のオニオンソース 磯和え みそ汁(なす・万能葱) 果物	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	米、薄力粉、油 砂糖、米粉	魚(生鮭)、のり 味噌、牛乳、卵	玉葱、キャベツ、もやし 人参、なす、万能葱 果物、ほうれん草	549 kcal 19.8 g	パスタナポリタン スープ
木	17	チキンカレー 甘酢和え スープ(もやし・わかめ) 果物	うめみそおにぎり	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	鶏肉、削り節 わかめ、味噌 のり	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、もやし 果物、梅干	548 kcal 11.3 g	じゃが芋の甘辛煮 みそ汁
金	18	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ みそ汁(えのき茸・水菜) 果物	牛乳 和風トースト	米、油、パン粉 砂糖、食パン	豚挽肉、味噌、牛乳 あおのり	玉葱、かぶ、胡瓜 人参、えのきたけ、水菜 果物	538 kcal 18.1 g	サラダ寿司 すまし汁
土	19	和風スパゲティ さつま芋のつや煮 スープ(キャベツ・長葱)	牛乳 果物 菓子	スパゲティ、油 さつまいも、砂糖	豚肉、刻みのり 牛乳	玉葱、人参、しめじ 小松菜、キャベツ、長葱 果物	595 kcal 18.0 g	牛乳 菓子
月	7	ツナサンド 野菜サンド(ほうれん草) じゃが芋のカントリースープ 果物	牛乳 ひじきおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン、油 じゃがいも、砂糖 米	ツナ缶、豚肉、牛乳 ひじき、のり	ほうれん草、玉葱、人参 キャベツ、果物	539 kcal 17.1 g	カレーうどん
火	8	まいたけ炊き込みごはん 豆腐の野菜あん 土佐和え スープ(大根・長葱) 果物	牛乳 チーズオニオンブレッド	米、油、砂糖、片栗粉 薄力粉、バター	鶏挽肉、豚肉、豆腐 削り節、牛乳 ベーコン プロセスチーズ	まいたけ、玉葱、人参 小松菜、白菜、大根 長葱、果物	564 kcal 18.7 g	ねぎ飯 みそ汁
水	9 23	ごはん 魚の菊花焼き 切干大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・水菜) 果物	9日:にゅうめん 23日:二色おはぎ (小豆・きな粉)	米、油、マヨネーズ 砂糖、じゃがいも 9日:そうめん 23日:もち米	魚(生鮭)、卵 油揚げ、味噌 9日:豚肉 23日:小豆、きな粉	生姜、えのきたけ、人参 切干大根、さやいんげん 水菜、果物 9日:胡瓜	558 kcal 21.0 g	しょうゆ焼おにぎり みそ汁
木	10 24	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 サラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 大学芋	米、油、マーメレード 片栗粉、砂糖 さつまいも	鶏肉、味噌、牛乳	玉葱、にんにく キャベツ、胡瓜、人参 かぶ、かぶの葉、果物	554 kcal 17.4 g	カップケーキ スープ
金	11 25	ごはん 魚の蒲焼風 三色和え すまし汁(ほうれん草・麩) 果物	牛乳 野菜ロール	米、薄力粉、片栗粉 油、砂糖、麩 テーブルロール マーガリン	魚(かじき)、牛乳 豚挽肉	チンゲン菜、もやし、人参 ほうれん草、果物 小松菜	534 kcal 19.3 g	おかかおにぎり みそ汁
土	12 26	豚肉の甘辛丼 サラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 26日:果物	牛乳 12日:果物・菓子 26日:青のりクラッカー	米、油、砂糖 26日:薄力粉、片栗粉	豚肉、味噌、わかめ 牛乳 26日:あおのり	長葱、人参、キャベツ 大根、胡瓜、玉葱 果物	548 kcal 15.8 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。
- ★9月提供予定の果物～オレンジ・グレープフルーツ・梨・巨峰
(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。



今月の献立から

陰暦の9月は「長月(ながつき)」と呼ばれる月です。
「夜長月(よながつき)」の略がその名の由来といわれています。

9日は邪気を払い菊の花を用いて**長寿**を願う「重陽の節句」です。
「秋分の日」を中日とした19～25日は、**萩の季節**の「お彼岸」です。
給食では、9(・23)日(昼食)に、菊に見立てた「**魚の菊花焼き**」を、
23日(おやつ)に、「**二色おはぎ**」と、季節の行事食があります。

また、旬の果物「ぶどう」を煮てぶどうジュースから作る「**ぶどう羹**」など、
季節の食材を使用する献立が満載です。お楽しみに！



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	443 kcal	16.6g	542kcal	17.8g	100kcal	2.3g