

令和2年 10月 献立表

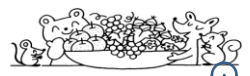
杉並区立保育園

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	12/26	胚芽パン 秋のシチュー サラダ 果物	わかめおにぎり	胚芽パン、油 さつまいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 炊き込みわかめ のり	玉葱、人参、しめじ パセリ、キャベツ 胡瓜、果物	530 kcal 15.1 g	芋もち みそ汁
火	13/27	スパゲティーミートソース 和風サラダ スープ(えのき茸・チンゲン菜) 果物	牛乳 米粉のココアマフィン	スパゲティー、油 砂糖、米粉 コーンスターチ	豚挽肉、牛乳 豆乳(成分無調整)	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 トマトピューレ、もやし ほうれん草、えのきたけ チンゲン菜、果物	581 kcal 15.9 g	梅おにぎり みそ汁
水	14/28	ごはん 魚のもみじ焼き ひじきの煮物 みそ汁(玉葱・ほうれん草) 果物	納豆チャーハン	米、薄力粉 油、マヨネーズ 砂糖	魚(メルルーサ/ホキ) ひじき、油揚げ 味噌、鶏挽肉 挽き割り納豆 削り節	人参、さやいんげん 玉葱、ほうれん草 果物、長葱	523 kcal 17.0 g	野菜うどん
木	1	ポークカレー 甘酢和え スープ(大根・わかめ) 果物	牛乳 おまんじゅう	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 さつまいも	豚肉、削り節 わかめ、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 白菜、大根、果物	590 kcal 14.0 g	茶漬け
	15/29		牛乳 キャラメルポテト	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 さつまいも、バター	豚肉、削り節 わかめ、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 白菜、大根、果物	594 kcal 13.3 g	
金	2/16	ごはん 肉団子の真珠蒸し お浸し みそ汁(豆腐・長葱) 果物	牛乳 手作りりんごジャムサンド	米、片栗粉 もち米 食パン、砂糖	豚挽肉、豆腐 味噌、牛乳	生姜、にんにく、玉葱 胡瓜、チンゲン菜、人参 長葱、果物、りんご、レモン	572 kcal 18.8 g	炊き込みごはん みそ汁
	30	ビビンバ 大根の煮付け スープ(白菜・水菜) 果物	牛乳 パンプキンクッキー	米、油、砂糖 ごま油、白ごま 薄力粉、ショートニング	豚肉、味噌 卵、牛乳	生姜、にんにく、もやし 小松菜、人参、大根 白菜、水菜、果物 かぼちゃ	596 kcal 18.0 g	
土	3/17/31	肉入り丼 さつまいもの甘煮 みそ汁(キャベツ・麩)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 春雨(国産)、片栗粉 さつまいも、麩	鶏肉、味噌 牛乳	にんにく、生姜 玉葱、人参、キャベツ 果物	558 kcal 15.3 g	牛乳 菓子
月	5/19	ハムサンド 野菜サンド(ブロッコリー) 押し麦のスープ 大根と胡瓜のサラダ 果物	牛乳 茶飯おにぎり	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン、油 押し麦、砂糖、米	ハム、鶏肉 牛乳、のり	ブロッコリー、長葱 人参、キャベツ、かぶ かぶの葉、大根 胡瓜、果物	520 kcal 17.2 g	にんじんケーキ スープ
火	6/20	ごはん すき焼き風煮 粉吹芋 みそ汁(なす・えのき茸) 果物	ラーメン	米、油、砂糖 じゃがいも 生中華麺	豚肉、豆腐 あおのり、味噌	玉葱、人参、糸こんにやく なす、えのきたけ 果物、もやし 小松菜、ホールコーン缶	509 kcal 17.8 g	きのこおにぎり みそ汁
水	7/21	ごはん 魚のマリネ トマト みそ汁(もやし・チンゲン菜) 果物	牛乳 みかんケーキ	米、薄力粉、油 砂糖	魚(生鮭)、味噌 牛乳、卵	玉葱、人参、胡瓜 トマト、もやし、チンゲン菜 果物、100%オレンジジュース みかん缶	547 kcal 19.2 g	ケチャップライス スープ
木	8/22	ごはん タンドリーチキン サラダ すまし汁(水菜・わかめ) 果物	牛乳 たこ焼き風おにぎり	米、油、砂糖	鶏肉 プレーンヨーグルト わかめ、牛乳 削り節、あおのり	にんにく、生姜、 チンゲン菜、胡瓜 人参、水菜、果物 キャベツ、万能葱	522 kcal 17.7 g	和風パスタ スープ
金	9/23	ごはん 骨付きさんまのやわらか煮 ごま和え みそ汁(玉葱・油揚げ) 果物	牛乳 カスタードクリームパン	米、砂糖、白ごま テーブルロール 薄力粉、バター	さんま、油揚げ、味噌 牛乳、卵	生姜、ほうれん草、もやし 人参、玉葱、果物	565 kcal 20.0 g	里芋の 味噌だれあえ すまし汁
土	10/24	けんちんうどん マセドアンサラダ 果物	牛乳 フレークバー	乾麺、油 じゃがいも、砂糖 バター、マシュマロ コーンフレーク	豚肉、高野豆腐 牛乳	ごぼう、人参 大根、小松菜 長葱、胡瓜、果物	501 kcal 15.7 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。
- ★10月提供予定の果物～柿・みかん・巨峰・梨・りんご(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。



収穫の秋！実りの秋！食欲の秋！



	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	455kcal	16.1g	548kcal	16.8g	93kcal	2.3g

秋風のさわやかな季節となりました。
給食では、秋にちなんだメニューを提供します。
「秋のシチュー」「魚のもみじ焼き」「キャラメルポテト」など様々な秋を給食から子ども達に伝えていきます。
旬の魚である秋刀魚(さんま)を使用した「骨付きさんまのやわらか煮」は、さんまを圧力鍋で甘辛く煮て、骨までおいしく食べられる献立です。
今年は十五夜が10月1日のため、1日のおやつにさつまいも餡の「おまんじゅう」を提供します。